МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Орловская средняя общеобразовательная школа № 1

Рассмотрена на заседании школьного методического объединения учителей образовательных дисциплин Протокол №1 от 28 августа 2023 года	Принята педагогическим советом Протокол №13 от 30 августа 2023 года	Утверждена приказом директора школы _____Л.Ф.Бабкина Приказ №477 от 31 августа 2023 года

Подписано цифровой подписью:
Директор МБОУ ОСОШ №1
Л.Ф.Бабкина
DN: O=МБОУ ОСОШ №1, CN=Директор МБОУ ОСОШ №1 Л.Ф.Бабкина, E=ossh1@orlovsky.donpac.ru
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 7 Сентябрь 2023 г. 11:38:43

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1708113)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 класс

посёлок Орловский
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное 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 укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

– концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

– концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

– концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

– концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

– концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, 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 для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в

структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, 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, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (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).

Формы текущего контроля:

— устный контроль: ответ на поставленный вопрос, развернутый ответ по заданной теме; устное сообщение (доклад) по избранной теме; защита реферата, проекта (творческой работы), доклад;

— контроль других видов деятельности: сдача нормативов по физической культуре;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики 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 «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.

Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

— развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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

Кконцу 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»;

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

— демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

— объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	20			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 «А» класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в основной школе	1			01.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			05.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Олимпийские игры древности	1			07.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Режим дня	1			08.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Наблюдение за физическим развитием	1			12.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			14.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12
7	Определение состояния организма	1			15.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14

8	Составление дневника по физической культуре	1			19.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Упражнения утренней зарядки	1			21.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			22.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			26.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Упражнения на развитие гибкости	1			28.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Упражнения на развитие координации	1			29.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Упражнения на формирование телосложения	1			03.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			05.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			06.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			10.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Опорные прыжки	1			12.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Опорные прыжки	1			13.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38

20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			17.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1			19.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1			20.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Бег на длинные дистанции	1			24.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Бег на длинные дистанции	1			26.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Бег на короткие дистанции	1			27.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Бег на короткие дистанции	1			07.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			09.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			10.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			14.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Метание малого мяча на дальность	1			16.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60

31	Техника ловли мяча	1			21.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Техника ловли мяча	1			23.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Техника передачи мяча	1			24.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Техника передачи мяча	1			28.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Ведение мяча стоя на месте	1			30.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Ведение мяча стоя на месте	1			01.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Ведение мяча в движении	1			05.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Ведение мяча в движении	1			07.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			08.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			12.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Технические действия с мячом	1			14.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	Технические действия с мячом	1			15.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Прямая нижняя подача мяча	1			19.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86

44	Прямая нижняя подача мяча	1			21.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Приём и передача мяча снизу	1			22.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Приём и передача мяча снизу	1			26.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Приём и передача мяча сверху	1			28.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Приём и передача мяча сверху	1			29.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Технические действия с мячом	1			09.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Технические действия с мячом	1			12.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Технические действия с мячом	1			16.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Технические действия с мячом	1			18.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104
53	Прямая нижняя подача мяча	1			19.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Прямая нижняя подача мяча	1			23.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Приём и передача мяча снизу	1			25.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Приём и передача мяча снизу	1			26.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Приём и передача мяча сверху	1			30.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Приём и передача мяча сверху	1			01.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116

59	Технические действия с мячом	1			02.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118
60	Технические действия с мячом	1			06.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Технические действия с мячом	1			08.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Технические действия с мячом	1			09.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			13.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			15.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			16.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			22.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			29.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			01.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			05.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			07.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			12.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142

72	Обводка мячом ориентиров	1			14.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			15.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			19.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			21.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			22.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			02.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			04.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156

79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			05.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			09.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТОю Эстафеты	1			11.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			16.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166

84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			18.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			19.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			23.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			25.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174

88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			26.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			27.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			29.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-183
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			02.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.184-190

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			03.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-196
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.197-204
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			14.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.205-210
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			16.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-222

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			17.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.223-228
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			21.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.229-230
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			23.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С. 231-232
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			24.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.233-235
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			27.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-238

102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			28.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.239-240
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

5 «Б» класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в основной школе	1			04.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			05.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Олимпийские игры древности	1			07.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Режим дня	1			11.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Наблюдение за физическим развитием	1			12.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10

6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			14.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12
7	Определение состояния организма	1			18.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
8	Составление дневника по физической культуре	1			19.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Упражнения утренней зарядки	1			21.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			25.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			26.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Упражнения на развитие гибкости	1			28.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Упражнения на развитие координации	1			02.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Упражнения на формирование телосложения	1			03.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			05.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			09.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32

17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			10.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Опорные прыжки	1			12.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Опорные прыжки	1			16.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			17.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1			19.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1			23.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Бег на длинные дистанции	1			24.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Бег на длинные дистанции	1			26.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Бег на короткие дистанции	1			07.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Бег на короткие дистанции	1			09.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			13.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			14.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			16.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58

30	Метание малого мяча на дальность	1			20.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Техника ловли мяча	1			21.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Техника ловли мяча	1			23.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Техника передачи мяча	1			27.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Техника передачи мяча	1			28.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Ведение мяча стоя на месте	1			30.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Ведение мяча стоя на месте	1			04.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Ведение мяча в движении	1			05.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Ведение мяча в движении	1			07.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			11.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			12.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Технические действия с мячом	1			14.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	Технические действия с мячом	1			18.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Прямая нижняя подача мяча	1			19.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86

44	Прямая нижняя подача мяча	1			21.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Приём и передача мяча снизу	1			25.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Приём и передача мяча снизу	1			26.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Приём и передача мяча сверху	1			28.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Приём и передача мяча сверху	1			09.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Технические действия с мячом	1			11.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Технические действия с мячом	1			15.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Технические действия с мячом	1			16.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Технические действия с мячом	1			18.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104
53	Прямая нижняя подача мяча	1			22.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Прямая нижняя подача мяча	1			23.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Приём и передача мяча снизу	1			25.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Приём и передача мяча снизу	1			29.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Приём и передача мяча сверху	1			30.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Приём и передача мяча сверху	1			01.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116

59	Технические действия с мячом	1			05.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118
60	Технические действия с мячом	1			06.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Технические действия с мячом	1			08.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Технические действия с мячом	1			12.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			13.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			15.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			19.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			20.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			22.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			26.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			29.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			04.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			05.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142

72	Обводка мячом ориентиров	1			07.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			11.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			12.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			14.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			18.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			19.3.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			21.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс	1			01.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158

	на 2 км. Подводящие упражнения						
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			02.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТОю Эстафеты	1			05.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			08.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			09.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			11.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168

85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			15.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			16.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			18.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			23.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			25.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	181-183
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			02.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	184-188
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	189-192
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	193-196
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			13.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	197-202
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			14.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	203-207

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты						
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			16.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	208-216
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			20.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	217-221
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			21.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	222-226
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			23.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	227-230
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			24.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	232-235
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения	1			27.05.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	236-238

	испытаний (тестов) 3 ступени						
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			28.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	239-240
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

5 «В» Класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в основной школе	1			04.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			06.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Олимпийские игры древности	1			07.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Режим дня	1			11.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Наблюдение за физическим развитием	1			13.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			14.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12

7	Определение состояния организма	1			18.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
8	Составление дневника по физической культуре	1			20.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Упражнения утренней зарядки	1			21.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			25.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			27.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Упражнения на развитие гибкости	1			28.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Упражнения на развитие координации	1			02.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Упражнения на формирование телосложения	1			04.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			05.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			09.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			11.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34

18	Опорные прыжки	1			12.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Опорные прыжки	1			16.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			18.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1			19.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1			23.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Бег на длинные дистанции	1			25.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Бег на длинные дистанции	1			26.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Бег на короткие дистанции	1			08.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Бег на короткие дистанции	1			09.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			13.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54

28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			15.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			16.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Метание малого мяча на дальность	1			20.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Техника ловли мяча	1			22.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Техника ловли мяча	1			23.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Техника передачи мяча	1			27.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Техника передачи мяча	1			29.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Ведение мяча стоя на месте	1			30.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Ведение мяча стоя на месте	1			04.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Ведение мяча в движении	1			06.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Ведение мяча в движении	1			07.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя	1			11.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78

	руками от груди с места						
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			13.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Технические действия с мячом	1			14.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	Технические действия с мячом	1			18.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Прямая нижняя подача мяча	1			20.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Прямая нижняя подача мяча	1			21.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Приём и передача мяча снизу	1			25.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Приём и передача мяча снизу	1			27.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Приём и передача мяча сверху	1			28.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Приём и передача мяча сверху	1			10.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Технические действия с мячом	1			11.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Технические действия с мячом	1			15.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100

51	Технические действия с мячом	1			17.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Технические действия с мячом	1			18.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104
53	Прямая нижняя подача мяча	1			22.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Прямая нижняя подача мяча	1			24.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Приём и передача мяча снизу	1			25.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Приём и передача мяча снизу	1			29.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Приём и передача мяча сверху	1			31.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Приём и передача мяча сверху	1			01.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Технические действия с мячом	1			05.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118
60	Технические действия с мячом	1			07.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Технические действия с мячом	1			08.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Технические действия с мячом	1			12.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124

63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			14.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			15.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			19.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			21.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			22.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			26.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			28.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			29.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			04.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142
72	Обводка мячом ориентиров	1			05.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни.	1			07.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146

	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка						
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			11.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			13.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			14.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			18.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			20.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156
79	Правила и техника выполнения норматива	1			21.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158

	комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения						
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			01.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТОю Эстафеты	1			03.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			04.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			08.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166

84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			10.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			11.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			15.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			17.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			18.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			22.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	181-183
91	Правила и техника выполнения норматива	1			25.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	184-188

	комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры						
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			27.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	189-192
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			02.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	193-196
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			06.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	197-202
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			08.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	203-207

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			13.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	208-216
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			15.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	217-221
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			16.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	222-226
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			20.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	227-230
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	232-235
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО	1			23.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	236-238

	с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени						
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			27.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	239-240
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

5 «Г» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в основной школе	1			01.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			04.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Олимпийские игры древности	1			05.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Режим дня	1			08.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8

5	Наблюдение за физическим развитием	1			11.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			12.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12
7	Определение состояния организма	1			15.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
8	Составление дневника по физической культуре	1			18.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Упражнения утренней зарядки	1			19.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			22.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			25.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Упражнения на развитие гибкости	1			26.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Упражнения на развитие координации	1			29.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26

14	Упражнения на формирование телосложения	1			02.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			03.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			06.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			09.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Опорные прыжки	1			10.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Опорные прыжки	1			13.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			16.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1			17.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1			20.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Бег на длинные дистанции	1			23.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46

24	Бег на длинные дистанции	1			24.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Бег на короткие дистанции	1			27.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Бег на короткие дистанции	1			07.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			10.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			13.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			14.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Метание малого мяча на дальность	1			17.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Техника ловли мяча	1			20.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Техника ловли мяча	1			21.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Техника передачи мяча	1			24.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66

34	Техника передачи мяча	1			27.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Ведение мяча стоя на месте	1			28.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Ведение мяча стоя на месте	1			01.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Ведение мяча в движении	1			04.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Ведение мяча в движении	1			05.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			08.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			11.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Технические действия с мячом	1			12.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	Технические действия с мячом	1			15.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84

43	Прямая нижняя подача мяча	1			18.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Прямая нижняя подача мяча	1			19.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Приём и передача мяча снизу	1			22.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Приём и передача мяча снизу	1			25.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Приём и передача мяча сверху	1			26.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Приём и передача мяча сверху	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Технические действия с мячом	1			09.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Технические действия с мячом	1			12.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Технические действия с мячом	1			15.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Технические действия с мячом	1			16.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104

53	Прямая нижняя подача мяча	1			19.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Прямая нижняя подача мяча	1			22.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Приём и передача мяча снизу	1			23.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Приём и передача мяча снизу	1			26.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Приём и передача мяча сверху	1			29.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Приём и передача мяча сверху	1			30.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Технические действия с мячом	1			02.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118
60	Технические действия с мячом	1			05.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Технические действия с мячом	1			06.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Технические действия с мячом	1			09.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124

63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			12.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			13.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			19.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			20.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			26.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			27.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			01.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			04.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142
72	Обводка мячом ориентиров	1			05.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144

73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			11.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			12.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			15.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			18.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			19.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			22.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс	1			01.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158

	на 2 км. Подводящие упражнения						
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			02.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТОю Эстафеты	1			05.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			08.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			09.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			15.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			16.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			19.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1			22.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175

	гимнастической скамье. Подвижные игры						
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			23.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			26.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	181-183
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			27.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	184-188
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			03.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	189-192

93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			06.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	193-196
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	197-202
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			13.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	203-207
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			14.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	208-216
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			17.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	217-221
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			20.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	222-226
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил	1			21.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	227-230

	и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени						
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			24.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	232-235
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			27.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	236-238
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			28.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	239-240
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

6 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр	1			01.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			04.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	История первых Олимпийских игр современности	1			05.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Составление дневника физической культуры	1			08.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Физическая подготовка человека	1			11.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Основные показатели физической нагрузки	1			12.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12

7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			15.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			18.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			19.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			22.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			25.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Акробатические комбинации	1			26.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Акробатические комбинации	1			29.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26

14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			02.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			03.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			06.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			09.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			10.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			13.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			16.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40

21	Лазание по канату в три приема	1			17.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Лазание по канату в три приема	1			20.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Упражнения ритмической гимнастики	1			23.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Упражнения ритмической гимнастики	1			24.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Упражнения ритмической гимнастики	1			27.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			07.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			10.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54
28	Спринтерский бег	1			13.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56

29	Спринтерский бег	1			14.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Гладкий равномерный бег	1			17.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Гладкий равномерный бег	1			20.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			21.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			24.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			27.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			28.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70

36	Упражнения на передачу и броски мяча	1			01.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			04.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			05.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			08.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			11.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			12.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			15.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1			18.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1			19.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88

45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			22.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			25.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1			26.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Упражнения в ведении мяча	1			09.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Упражнения в ведении мяча	1			12.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1			15.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1			16.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			19.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106

54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			22.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			23.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			26.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			29.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			30.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			02.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			05.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			06.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122

62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			09.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			12.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			13.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			19.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			20.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Игровая деятельность с использованием	1			26.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136

	технических приёмов остановки мяча						
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			27.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			1.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			04.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			05.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			11.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146

74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			12.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			15.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			18.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			19.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			22.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156

	ГТО: Бег на 1000м и 1500м						
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			01.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			02.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			05.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			08.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1			09.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			15.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1			16.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172

	перекладине 90см. Эстафеты						
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			19.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			23.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			26.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	181-183

	ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты						
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			27.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	184-188
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			03.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	189-192
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			06.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	193-196

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	197-202
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			13.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	203-207
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			14.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	208-216
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			17.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	217-221
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			20.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	222-226

	ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты						
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			21.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	227-230
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			24.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	232-235
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			27.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	236-238
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			28.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	239-240

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0		

6 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр	1			01.9.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			04.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	История первых Олимпийских игр современности	1			05.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Составление дневника физической культуры	1			08.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Физическая подготовка человека	1			11.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Основные показатели физической нагрузки	1			12.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12

7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			15.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			18.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			19.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			22.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			25.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Акробатические комбинации	1			26.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24

13	Акробатические комбинации	1			29.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			02.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			03.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			06.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			09.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			10.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			13.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38

20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			16.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Лазание по канату в три приема	1			17.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Лазание по канату в три приема	1			20.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Упражнения ритмической гимнастики	1			23.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Упражнения ритмической гимнастики	1			24.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Упражнения ритмической гимнастики	1			27.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			07.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			10.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54

28	Спринтерский бег	1			13.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Спринтерский бег	1			14.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Гладкий равномерный бег	1			17.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Гладкий равномерный бег	1			20.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			21.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			24.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			27.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68

35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			28.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Упражнения на передачу и броски мяча	1			01.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			04.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			05.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			08.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			11.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80

41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			12.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			15.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1			18.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1			19.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			22.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			25.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1			26.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1			29.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96

49	Упражнения в ведении мяча	1			09.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Упражнения в ведении мяча	1			12.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1			15.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1			16.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			19.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			22.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			23.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110

56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			26.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			29.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			30.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			02.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			05.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Игровая деятельность с использованием	1			06.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122

	приёма мяча снизу и сверху						
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			09.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			12.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			13.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			16.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			19.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132

67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			20.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			26.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			27.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			01.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Игровая деятельность с использованием	1			04.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142

	технических приёмов ведения мяча						
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			05.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			11.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			12.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148

75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			15.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			18.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			19.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			22.3.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156
79	Правила и техника выполнения норматива	1			01.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158

	комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения						
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			02.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			05.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			08.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1			09.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			12.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			15.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170

86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			16.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			16.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			19.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175

89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			22.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			23.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	181-183
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			26.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	184-188

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			27.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	189-192
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			03.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	193-196
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			06.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	197-202
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			07.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	203-207

	Стрельба (пневматика или электронное)						
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			13.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	208-216
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			14.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	217-221
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			17.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	222-226
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			20.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	227-230

100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			21.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	232-235
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			24.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	236-238
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			28.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	239-240
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

6 «В» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр	1			01.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			04.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	История первых Олимпийских игр современности	1			05.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6

4	Составление дневника физической культуры	1			08.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Физическая подготовка человека	1			11.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Основные показатели физической нагрузки	1			12.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			15.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			18.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			19.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			22.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			25.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22

12	Акробатические комбинации	1			26.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Акробатические комбинации	1			29.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			02.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			03.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			06.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			09.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			10.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			13.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Упражнения на невысокой	1			16.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40

	гимнастической перекладине						
21	Лазание по канату в три приема	1			17.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Лазание по канату в три приема	1			20.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Упражнения ритмической гимнастики	1			23.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Упражнения ритмической гимнастики	1			24.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Упражнения ритмической гимнастики	1			27.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			7.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			10.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54
28	Спринтерский бег	1			13.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56

29	Спринтерский бег	1			14.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Гладкий равномерный бег	1			17.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Гладкий равномерный бег	1			20.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			21.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			24.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			27.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			28.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Упражнения на передачу и броски мяча	1			01.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72

37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			04.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			05.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			08.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			11.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			12.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			15.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1			18.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1			19.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			22.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			25.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92

47	Остановка двумя шагами и прыжком	1			26.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Упражнения в ведении мяча	1			09.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Упражнения в ведении мяча	1			12.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1			15.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1			16.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			19.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			22.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			23.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			26.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112

57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			29.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			30.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			02.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			05.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			06.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			09.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			12.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126

64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			13.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			19.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			20.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			26.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			27.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			01.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Игровая деятельность с использованием	1			04.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142

	технических приёмов ведения мяча						
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			05.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			11.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			12.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			15.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150

76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			18.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			19.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			22.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			01.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			02.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160

81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			05.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			08.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			09.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168

	упоре лежа на полу. Эстафеты						
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			15.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			16.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			19.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			22.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175

	ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			23.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			26.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-183
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			27.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.184-188
92	Правила и техника выполнения	1			03.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.189-192

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры						
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			06.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.193-196
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.197-202
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			13.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.203-207
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			14.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.208-216

	ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)						
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			17.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.217-221
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-226
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			21.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.227-230
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			24.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-235
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1			27.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-238

	техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени						
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			28.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.239-240
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

7 «А» КЛАСС

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

1	Истоки развития олимпизма в России	1			01.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			05.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			07.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			08.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Тактическая подготовка	1			12.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			14.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			15.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
8	Оценивание оздоровительного	1			19.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16

	эффекта занятий физической культурой						
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			21.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			22.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			26.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Акробатические комбинации	1			28.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Акробатические пирамиды	1			29.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Стойка на голове с опорой на руки	1			03.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Стойка на голове с опорой на руки	1			05.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			06.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32

17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			10.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1			12.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1			13.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			17.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			19.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Лазанье по канату в два приёма	1			20.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Лазанье по канату в два приёма	1			24.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Преодоление препятствий наступанием	1			26.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Преодоление препятствий наступанием	1			27.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50

26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			07.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			09.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54
28	Эстафетный бег	1			10.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Эстафетный бег	1			14.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			16.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			17.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			21.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			23.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Передача мяча после отскока от пола	1			24.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68

35	Передача мяча после отскока от пола	1			28.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Ловля мяча после отскока от пола	1			30.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Ловля мяча после отскока от пола	1			01.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			05.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			07.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			08.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			12.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			14.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84

43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Верхняя прямая подача мяча	1			19.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Верхняя прямая подача мяча	1			21.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			22.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			26.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Перевод мяча за голову	1			28.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Перевод мяча за голову	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100

51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			09.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			11.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104
53	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			12.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Верхняя прямая подача мяча	1			16.11.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Верхняя прямая подача мяча	1			18.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			19.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			23.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Перевод мяча за голову	1			25.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116

59	Перевод мяча за голову	1			26.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			30.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			01.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			02.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			06.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			08.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			09.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1			13.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132

67	Тактические действия при выполнении углового удара	1			15.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			20.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			27.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			29.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			01.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146

	Первая помощь при травмах						
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			05.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			07.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			12.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			14.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			15.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156

79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			19.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			21.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Гибкость	1			22.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Гибкость	1			2.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			04.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			05.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			09.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			11.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175

	стоя на гимнастической скамье						
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			18.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			19.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-183
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			23.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.184-188
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			25.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.189-192
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			26.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.193-196

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			3.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.197-202
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			07.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.203-207
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			14.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.208-216
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			16.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.217-221
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			17.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-226
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			21.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.227-230

100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			23.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-235
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			24.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-238
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			28.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.239-240
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

7 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Истоки развития олимпизма в России	1			01.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			06.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			07.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			08.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8

5	Тактическая подготовка	1			13.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			14.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			15.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			20.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			21.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			22.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			27.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Акробатические комбинации	1			28.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Акробатические пирамиды	1			29.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26

14	Стойка на голове с опорой на руки	1			04.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Стойка на голове с опорой на руки	1			05.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			06.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			11.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1			12.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1			13.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			18.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			19.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Лазанье по канату в два приёма	1			20.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Лазанье по канату в два приёма	1			25.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46

24	Преодоление препятствий наступанием	1			26.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Преодоление препятствий наступанием	1			27.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			08.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			09.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54
28	Эстафетный бег	1			10.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Эстафетный бег	1			15.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			16.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			17.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			22.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			23.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66

34	Передача мяча после отскока от пола	1			24.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Передача мяча после отскока от пола	1			29.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Ловля мяча после отскока от пола	1			30.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Ловля мяча после отскока от пола	1			01.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			06.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			07.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			08.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			13.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			14.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84

43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Верхняя прямая подача мяча	1			20.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Верхняя прямая подача мяча	1			21.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			22.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			27.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Перевод мяча за голову	1			28.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Перевод мяча за голову	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			10.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102

52	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			12.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104
53	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			17.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Верхняя прямая подача мяча	1			18.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Верхняя прямая подача мяча	1			19.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			24.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			20.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Перевод мяча за голову	1			26.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Перевод мяча за голову	1			31.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			01.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120

61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			02.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			07.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			08.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			09.02.204	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			14.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1			15.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			21.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			22.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138

70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			28.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			29.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			01.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			06.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			07.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			13.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150

76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			14.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			15.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			20.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			21.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			22.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Гибкость	1			03.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Гибкость	1			04.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			05.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			10.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			11.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из	1			17.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174

	положения стоя на гимнастической скамье						
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			18.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			19.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			24.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-183
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			25.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.184-188
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			26.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.189-192

	Поднимание туловища из положения лежа на спине						
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			02.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.193-196
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			03.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.197-202
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			08.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.203-207
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			15.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.208-216
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			16.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.217-221

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			17.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-226
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			22.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.227-230
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			23.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-235
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			24.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-238
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			28.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.239-240
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

7 «В» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Истоки развития олимпизма в России	1			04.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2

2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			06.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			07.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			11.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Тактическая подготовка	1			13.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			14.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			18.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			20.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16

9	Упражнения для коррекции телосложения	1			21.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			25.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			27.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Акробатические комбинации	1			28.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Акробатические пирамиды	1			02.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Стойка на голове с опорой на руки	1			04.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Стойка на голове с опорой на руки	1			05.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			09.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			11.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1			12.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36

19	Комбинация на гимнастическом бревне	1			16.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			18.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			19.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Лазанье по канату в два приёма	1			23.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Лазанье по канату в два приёма	1			25.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Преодоление препятствий наступанием	1			26.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Преодоление препятствий наступанием	1			08.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			09.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			13.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54

28	Эстафетный бег	1			15.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Эстафетный бег	1			16.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			20.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			22.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			23.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			27.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Передача мяча после отскока от пола	1			29.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Передача мяча после отскока от пола	1			30.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Ловля мяча после отскока от пола	1			04.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Ловля мяча после отскока от пола	1			06.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			07.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			11.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78

40	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			13.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			14.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Верхняя прямая подача мяча	1			21.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Верхняя прямая подача мяча	1			25.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			27.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			28.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Перевод мяча за голову	1			10.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96

49	Перевод мяча за голову	1			11.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			17.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			18.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104
53	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			22.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Верхняя прямая подача мяча	1			24.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Верхняя прямая подача мяча	1			25.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			29.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			31.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114

58	Перевод мяча за голову	1			01.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Перевод мяча за голову	1			05.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			07.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			08.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			12.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			14.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			15.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			19.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1			21.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132

67	Тактические действия при выполнении углового удара	1			22.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			26.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			28.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			29.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			04.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			05.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени.	1			07.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146

	Правила ТБ. Первая помощь при травмах						
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			11.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			13.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			14.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			18.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			20.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156
79	Правила и техника выполнения норматива	1			21.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158

	комплекса ГТО: Кросс на 3 км						
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			01.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Гибкость	1			03.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Гибкость	1			04.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			08.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса	1			10.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168

	на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			11.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			15.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			17.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			18.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье						
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			22.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			24.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-183
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			25.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.184-188
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища	1			27.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.189-192

	из положения лежа на спине						
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			02.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.193-196
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			06.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.197-202
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			08.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.203-207
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			13.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.208-216
97	Правила и техника выполнения норматива	1			15.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.217-221

	комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м						
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			16.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-226
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			20.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.227-230
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			22.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-235
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			23.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-238
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения	1			27.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.239-240

	испытаний (тестов) 4 ступени						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

8 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в современном обществе	1			04.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			06.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			11.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Коррекция нарушения осанки	1			13.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Коррекция избыточной массы тела	1			18.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			20.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30

7	Составление планов для самостоятельных занятий	1			25.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			27.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Профилактика умственного перенапряжения	1			2.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Упражнения для профилактики утомления	1			04.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			09.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Акробатические комбинации	1			11.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Акробатические комбинации	1			16.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			18.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70

15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			23.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			25.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			08.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			13.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			15.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Бег на короткие дистанции	1			20.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Бег на средние дистанции	1			22.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Бег на длинные дистанции	1			27.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110

23	Бег на длинные дистанции	1			29.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Прыжки в длину с разбега	1			04.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Прыжки в длину с разбега	1			06.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			11.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			13.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			18.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			20.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			25.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130

31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			27.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Повороты с мячом на месте	1			10.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Повороты с мячом на месте	1			15.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			17.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			22.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Передача мяча одной рукой снизу	1			24.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160
37	Передача мяча одной рукой снизу	1			29.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			31.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170

39	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			05.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			07.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			12.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Прямой нападающий удар	1			14.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Прямой нападающий удар	1			19.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			21.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			26.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Тактические действия в защите	1			28.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Тактические действия в защите	1			04.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215

48	Тактические действия в нападении	1			06.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Тактические действия в нападении	1			11.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			13.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			20.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5	1			01.04.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227

	ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах						
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			03.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			08.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			10.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			15.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1			17.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			22.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			24.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			27.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			06.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			08.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			13.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			15.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			20.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			22.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.252-253
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			27.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.253-255
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

8 «Б» КЛАСС

	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронныецифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в современном обществе	1			04.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			06.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			11.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Коррекциянарушенияосанки	1			13.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20

5	Коррекцияизбыточноймассытела	1			18.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			20.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1			25.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Способыучётаиндивидуальныхособенностей	1			27.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Профилактикаумственногоперенапряжения	1			02.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Упражнениядляпрофилактиутомления	1			04.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Дыхательная и зрительнаягимнастика	1			09.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Акробатическиекомбинации	1			11.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60

13	Акробатическиекомбинации	1			16.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			18.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			23.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Гимнастическаякомбинация наперекладине	1			25.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Гимнастическаякомбинация наперекладине	1			08.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			13.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			15.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Бегнакороткиедистанции	1				БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Бегнасредниедистанции	1			20.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105

22	Бегнадлинныедистанции	1			22.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Бегнадлинныедистанции	1			27.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Прыжки в длину с разбега	1			29.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Прыжки в длину с разбега	1			04.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			06.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			11.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			13.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			18.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Самостоятельная подготовка к выполнению	1			20.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130

	нормативных требований комплекса ГТО						
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			25.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Повороты с мячом на месте	1			27.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Повороты с мячом на месте	1			10.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			15.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			17.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Передача мяча одной рукой снизу	1			22.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160
37	Передача мяча одной рукой снизу	1			24.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			29.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170

39	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			31.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			05.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			07.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Прямойнападающийудар	1			12.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Прямойнападающийудар	1			14.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			19.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			21.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Тактическиедействия в защите	1			26.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Тактическиедействия в защите	1			28.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215

48	Тактическиедействия в нападении	1			04.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Тактическиедействия в нападении	1			06.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			13.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпритравмах	1			18.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпритравмах	1			20.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227
54	Правила и техника выполнения норматива	1			01.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229

	комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м						
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			03.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			08.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			10.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибаниерук в упорележанаполу	1			15.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1			17.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249

	мальчики. Сгибание и разгибаниерук в упорележанаполу						
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			22.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			24.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			06.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			08.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			13.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249

	Поднимание туловища из положения лежа на спине						
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			15.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			20.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			22.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.252-253
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			28.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.253-255
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

8 «В» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в современном обществе	1			01.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			07.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10

3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			08.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Коррекция нарушения осанки	1			14.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Коррекция избыточной массы тела	1			15.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			21.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1			22.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			28.09.20231	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Профилактика умственного перенапряжения	1			29.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Упражнения для профилактики утомления	1			05.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50

11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			06.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Акробатические комбинации	1			12.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Акробатические комбинации	1			13.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			19.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			20.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			26.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			27.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			09.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90

19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			10.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Бег на короткие дистанции	1			16.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Бег на средние дистанции	1			17.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Бег на длинные дистанции	1			23.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Бег на длинные дистанции	1			24.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Прыжки в длину с разбега	1			30.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Прыжки в длину с разбега	1			01.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			07.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110

27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			08.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			14.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			15.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			21.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			22.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Повороты с мячом на месте	1			28.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140

33	Повороты с мячом на месте	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			11.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			12.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Передача мяча одной рукой снизу	1			18.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160
37	Передача мяча одной рукой снизу	1			19.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			25.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			26.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			01.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			02.02.2024	Библиотека 8ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185

42	Прямой нападающий удар	1			08.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Прямой нападающий удар	1			09.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			15.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Тактические действия в защите	1			22.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Тактические действия в защите	1			29.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Тактические действия в нападении	1			01.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Тактические действия в нападении	1			07.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Игровая деятельность с использованием	1			14.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221

	разученных технических приёмов						
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.023.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			21.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			22.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227

54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			04.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			05.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			11.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1			18.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			19.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			25.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с	1			26.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243

	места толчком двумя ногами						
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			02.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			03.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			16.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			17.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			23.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			24.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.252-253
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			28.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.253-255

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

9 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			01.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			05.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1			08.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Восстановительный массаж	1			12.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Восстановительный массаж	1			15.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Банные процедуры	1			19.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30

7	Измерение функциональных резервов организма	1			22.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			26.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Занятия физической культурой и режим питания	1			29.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			03.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			06.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Длинный кувырок с разбега	1			10.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Кувырок назад в упор	1			13.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65

14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			17.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			20.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			24.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			27.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			07.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			10.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Упражнения черлидинга	1			14.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Упражнения черлидинга	1			17.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105

22	Бег на короткие дистанции	1			21.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Бег на короткие дистанции	1			24.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Бег на длинные дистанции	1			28.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Бег на длинные дистанции	1			01.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			05.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			08.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			12.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			15.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			19.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130

31	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			22.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Ведение мяча	1			26.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Ведение мяча	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Передача мяча	1			09.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Передача мяча	1			12.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Приемы и броски мяча на месте	1			16.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160
37	Приемы и броски мяча на месте	1			19.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Приемы и броски мяча в прыжке	1			23.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Приемы и броски мяча после ведения	1			26.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175

40	Приемы и броски мяча после ведения	1			30.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			02.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			06.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Приёмы и передачи мяча на месте	1			09.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195
44	Приёмы и передачи мяча на месте	1			13.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Приёмы и передачи в движении	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Приёмы и передачи в движении	1			20.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Подачи	1			27.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Блокировка	1			01.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217

49	Передачи мяча	1			05.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Передачи мяча	1			12.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			15.030.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			19.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			22.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227

54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			2.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			05.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			09.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			16.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			19.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			23.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			26.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			03.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			07.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			14.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			17.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			21.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			24.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.252-253

	ГТО: Челночный бег 3*10м						
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			28.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.253-255
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

9 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			4.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			7.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1			11.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Восстановительный массаж	1			14.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Восстановительный массаж	1			18.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24

6	Банные процедуры	1			21.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30
7	Измерение функциональных резервов организма	1			25.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			28.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Занятия физической культурой и режим питания	1			2.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			5.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			9.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55

12	Длинный кувырок с разбега	1			12.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Кувырок назад в упор	1			16.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			19.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			23.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			26.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			9.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			13.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90

19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			16.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Упражнения черлидинга	1			20.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Упражнения черлидинга	1			23.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Бег на короткие дистанции	1			27.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Бег на короткие дистанции	1			30.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Бег на длинные дистанции	1			4.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Бег на длинные дистанции	1			7.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			11.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110

27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			14.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			18.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			21.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			25.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			28.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Ведение мяча	1			11.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Ведение мяча	1			15.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Передача мяча	1			18.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150

35	Передача мяча	1			22.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Приемы и броски мяча на месте	1			25.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160
37	Приемы и броски мяча на месте	1			29.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Приемы и броски мяча в прыжке	1			1.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Приемы и броски мяча после ведения	1			5.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Приемы и броски мяча после ведения	1			8.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			12.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			15.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190

43	Приёмы и передачи мяча на месте	1			19.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195
44	Приёмы и передачи мяча на месте	1			22.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Приёмы и передачи в движении	1			26.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Приёмы и передачи в движении	1			29.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Подачи	1			4.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Блокировка	1			7.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Передачи мяча	1			11.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Передачи мяча	1			14.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила	1			18.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223

	выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах						
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			21.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			1.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			4.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229

55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			8.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			11.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			15.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			18.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			22.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			25.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			27.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			2.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами						
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			6.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			13.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			16.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			20.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			23.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.252-253
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			27.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.253-255
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

9 «В» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			01.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			04.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1			08.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Восстановительный массаж	1			11.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Восстановительный массаж	1			15.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Банные процедуры	1			18.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30

7	Измерение функциональных резервов организма	1			22.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			25.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Занятия физической культурой и режим питания	1			29.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			02.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			06.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Длинный кувырок с разбега	1			09.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Кувырок назад в упор	1			13.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65

14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			16.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			20.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			23.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			27.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			10.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			13.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Упражнения черлидинга	1			17.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100

21	Упражнения черлидинга	1			20.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Бег на короткие дистанции	1			24.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Бег на короткие дистанции	1			27.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Бег на длинные дистанции	1			01.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Бег на длинные дистанции	1			04.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			8.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			11.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			15.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120

29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			18.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			22.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			25.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Ведение мяча	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Ведение мяча	1			12.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Передача мяча	1			15.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Передача мяча	1			19.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Приемы и броски мяча на месте	1			22.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160

37	Приемы и броски мяча на месте	1			26.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Приемы и броски мяча в прыжке	1			29.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Приемы и броски мяча после ведения	1			02.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Приемы и броски мяча после ведения	1			05.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			09.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			12.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Приёмы и передачи мяча на месте	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195
44	Приёмы и передачи мяча на месте	1			19.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200

45	Приёмы и передачи в движении	1			26.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Приёмы и передачи в движении	1			01.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Подачи	1			04.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Блокировка	1			11.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Передачи мяча	1			15.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Передачи мяча	1			18.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			22.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223

52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			01.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			05.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			08.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			15.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233

	ГТО: Бег на 2000м или 3000м						
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			19.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			22.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			26.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			27.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241

	ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье						
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			03.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			06.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			13.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			17.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			20.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			24.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			27.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.252-253
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1			28.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.253-255

	выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

– Учебное пособие « Физическая кульура» 5-7 класс М.Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова – М. : Просвещение, 2014;

– Учебное пособие «Физическая культура» 8-9 класс В.И. Лях -2-е издание – М. : Просвещение, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

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

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

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

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

Презентации по физкультуре на сайтах:

1.uchportal.ru/

2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4.http://uslide.ru/fizkultura

5. pedsovet.su/

6.http://videouroki.net На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм