МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Отдел по образованию администрации Дубовсгого муниципального района

МКОУ Прямобалкинская ОШ Дубовского муниципального района

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседание МО учителей	Ответственный за УР	Директор: МКОУ ПрямобалкинскойОШ
Руководитель МО		
_____ / _____ /	_____ /	_____ /
Протокол №1 от «31» августа 2026 г.		Приказ №125 от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10218283)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 8 классов

с.Прямая Балка 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная основа

Рабочая программа разработана на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (в составе ФОП ООО) в соответствии с:

- ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС ООО (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287, с изменениями);
- приказом Минпросвещения России от 08.10.2025 № 729 (изменения в ФОП НОО, ООО, СОО);
- приказом Минпросвещения России от 10.11.2025 № 808 (изменения в ФОП НОО, ООО, СОО);
- приказом Минпросвещения России от 23.07.2025 № 551 (федеральный перечень ЭОР);
- приказом Минпросвещения России от 26.06.2025 № 495 (федеральный перечень учебников, с изменениями);
- СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21 (санитарные требования к занятиям физической культурой);
- Указом Президента РФ от 09.11.2022 № 809 (традиционные российские духовно-нравственные ценности);
- положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ООП ООО образовательной организации; учебным планом на 2026–2027 учебный год.

1.2. Цели и задачи изучения предмета

Цель — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи: укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию; освоение знаний о физической культуре и спорте, истории олимпийского движения; обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; формирование

навыков самостоятельных занятий и самоконтроля; подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО; воспитание волевых качеств, культуры здорового образа жизни и патриотизма.

1.3. Место предмета в учебном плане

Общее число часов на изучение предмета «Физическая культура» в 5–8 классах при 3 часах в неделю — 408: по 102 часа в каждом классе (34 учебные недели).

Третий час физической культуры реализуется в объёме основной программы за счёт расширения модулей спортивно-оздоровительной деятельности и подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО. При отсутствии условий (бассейн, снежный покров) содержание соответствующих модулей заменяется равноценным по объёму часов материалом других модулей с внесением изменений в календарно-тематическое планирование.

1.4. Структура программы

Программа включает разделы «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность). Спортивно-оздоровительная деятельность представлена модулями «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры» (баскетбол, волейбол, футбол) и «Спорт» (подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО).

1.5. Медицинские группы здоровья

Обучающиеся распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинские группы на основании заключения медицинской организации. Для подготовительной и специальной групп содержание уроков корректируется: исключаются противопоказанные упражнения и нормативы, снижается интенсивность нагрузки, применяются задания оздоровительной направленности. Обучающиеся, освобождённые от практических занятий, выполняют теоретические и творческие задания и присутствуют на уроке.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2.1. Личностные результаты

Патриотическое воспитание: уважение к спортивным достижениям России, интерес к истории отечественного спорта и олимпийского движения. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья: осознание ценности здоровья, соблюдение правил безопасности и личной гигиены, отказ от вредных привычек. Трудовое воспитание: готовность к систематическим занятиям, волевые качества, дисциплинированность. Ценности научного познания и социальное взаимодействие: умение работать в команде, соблюдение правил честной игры (fair play). Формирование традиционных российских духовно-нравственных ценностей (Указ № 809).

2.2. Метапредметные результаты

Познавательные УУД: анализ техники двигательных действий, сравнение показателей физического развития с возрастными нормами, работа с информацией о спорте. Коммуникативные УУД: взаимодействие в командных играх, распределение ролей и функций, объективное судейство и оценивание. Регулятивные УУД: планирование самостоятельных занятий, самоконтроль по частоте пульса и внешним признакам утомления, ведение дневника физической культуры, коррекция собственных действий.

2.3. Предметные результаты (5 класс)

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- 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);

2.3. Предметные результаты (6 класс)

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);

2.3. Предметные результаты (7 класс)

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:;
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

2.3. Предметные результаты (8 класс)

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);

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приведено в соответствии с федеральной рабочей программой по физической культуре (3 часа в неделю). Программное содержание — по разделу «Содержание обучения» ФРП; основные виды деятельности обучающихся — по предметным результатам соответствующего класса. ЭОР — по приказу Минпросвещения России от 23.07.2025 № 551.

5 класс (102 ч, 3 ч в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	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	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	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.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	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	осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru);

			занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения	ГТО (gto.ru)
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	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».	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	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.	выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	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	баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

			технические действия с мячом.		(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13	Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	13	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).	футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	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.	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
ИТОГО		102			

6 класс (102 ч, 3 ч в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	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	характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

			проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр; готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения)	(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	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	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	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	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	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.	контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	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,	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			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).	бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки)	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	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.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.	баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»;

			технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	технических действий в условиях игровой деятельности)	РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	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.	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	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.	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
	ИТОГО	102			

7 класс (102 ч, 3 ч в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	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.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

				физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения; выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода)	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	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.	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	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.	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	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).	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	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.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	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.	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	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.	волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	14	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.	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	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.	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

ИТОГО	102			

8 класс (102 ч, 3 ч в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	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; 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; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

				плавательных упражнений	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	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.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	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,	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	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.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	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.	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13	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.	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12	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	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			приёмов (юноши).		
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	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.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
ИТОГО		102			

4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы уроков приведены в соответствии с официальным конструктором рабочих программ (edsoo.ru) на основе федеральной рабочей программы по физической культуре при 3 часах в неделю. Колонки «Контрольные работы», «Практические работы» и «Дата изучения» заполняются учителем в соответствии с расписанием и календарным учебным графиком.

5 класс (102 урока)

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
3	Олимпийские игры древности	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

4	Режим дня	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
5	Наблюдение за физическим развитием	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
7	Определение состояния организма	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
8	Составление дневника по физической культуре	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
9	Упражнения утренней зарядки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
12	Упражнения на развитие гибкости	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
13	Упражнения на развитие координации	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
14	Упражнения на формирование телосложения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

						«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
18	Опорные прыжки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
19	Опорные прыжки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
23	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
24	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
25	Бег на короткие дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
26	Бег на короткие дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
30	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
31	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
32	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
33	Техника ловли мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
34	Техника ловли мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
35	Техника передачи мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
36	Техника передачи мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
37	Техника передачи мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
38	Ведение мяча стоя на месте	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
39	Ведение мяча стоя на месте	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
40	Ведение мяча стоя на месте	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

41	Ведение мяча в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
42	Ведение мяча в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
43	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
44	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
45	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
46	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
47	Прямая нижняя подача мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
48	Прямая нижняя подача мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
49	Прямая нижняя подача мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
50	Приём и передача мяча снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
51	Приём и передача мяча снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
52	Приём и передача мяча снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
53	Приём и передача мяча сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

						«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
54	Приём и передача мяча сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
55	Приём и передача мяча сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
56	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
57	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
58	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
59	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
60	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
61	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
62	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
63	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
64	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
66	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
68	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
72	Обводка мячом ориентиров	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
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				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
85	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				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

	гимнастической скамье. Подвижные игры					(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
101	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					

6 класс (102 урока)

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
3	История первых Олимпийских игр современности	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
4	Составление дневника физической культуры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
5	Физическая подготовка человека	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
6	Основные показатели физической нагрузки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

9	Упражнения для коррекции телосложения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
12	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
13	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
21	Лазание по канату в три приема	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

						«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
22	Лазание по канату в три приема	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
23	Упражнения ритмической гимнастики	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
24	Упражнения ритмической гимнастики	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
25	Упражнения ритмической гимнастики	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
28	Спринтерский бег	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
29	Спринтерский бег	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
30	Гладкий равномерный бег	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
31	Гладкий равномерный бег	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
36	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
37	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
38	Передвижение в стойке баскетболиста	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
39	Передвижение в стойке баскетболиста	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
40	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
41	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
42	Остановка двумя шагами и прыжком	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
43	Остановка двумя шагами и прыжком	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
44	Упражнения в ведении мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
45	Упражнения в ведении мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

46	Упражнения на передачу и броски мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
51	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
52	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
53	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
54	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
58	Игровая деятельность с использованием приёма мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

	снизу и сверху					«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
59	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
63	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
64	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

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				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
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				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

7 класс (102 урока)

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
5	Тактическая подготовка	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
12	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
13	Акробатические пирамиды	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
14	Стойка на голове с опорой на руки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

15	Стойка на голове с опорой на руки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
22	Лазанье по канату в два приёма	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
23	Лазанье по канату в два приёма	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
24	Преодоление препятствий наступанием	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
25	Преодоление препятствий наступанием	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

						«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
28	Эстафетный бег	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
29	Эстафетный бег	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
34	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
35	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
36	Передача мяча после отскока от пола	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
37	Передача мяча после отскока от пола	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
38	Передача мяча после отскока от пола	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
39	Ловля мяча после отскока от пола	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
40	Ловля мяча после отскока от пола	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
41	Ловля мяча после отскока от пола	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
42	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
43	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
44	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
45	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
49	Верхняя прямая подача мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
50	Верхняя прямая подача мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
51	Верхняя прямая подача мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
54	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
55	Перевод мяча за голову	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
56	Перевод мяча за голову	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
59	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
60	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
61	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
62	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
63	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

						«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
65	Тактические действия при выполнении углового удара	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
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				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
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				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

	ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

8 класс (102 урока)

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
4	Коррекция нарушения осанки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
5	Коррекция избыточной массы тела	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
9	Профилактика умственного перенапряжения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
10	Упражнения для профилактики утомления	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
12	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
13	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
20	Бег на короткие дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

21	Бег на средние дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
22	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
23	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
24	Прыжки в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
25	Прыжки в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
26	Прыжки в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
28	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
29	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
30	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
31	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
32	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
33	Самостоятельная подготовка к выполнению	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

	нормативных требований комплекса ГТО					«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
34	Повороты с мячом на месте	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
35	Повороты с мячом на месте	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
36	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
37	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
38	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
39	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
40	Передача мяча одной рукой снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
41	Передача мяча одной рукой снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
42	Передача мяча одной рукой снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
43	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
44	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
45	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
46	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
47	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
48	Прямой нападающий удар	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
49	Прямой нападающий удар	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
50	Прямой нападающий удар	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
51	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
52	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
53	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
54	Тактические действия в защите	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
55	Тактические действия в защите	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
56	Тактические действия в защите	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
57	Тактические действия в нападении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

58	Тактические действия в нападении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
61	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
62	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
63	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
64	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
65	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
66	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
67	Правила игры в мини-футбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
68	Правила игры в мини-футбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
69	Правила игры в мини-футбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
70	Правила игры в мини-футбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

						«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
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				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
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				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

	ГТО: Метание мяча весом 150г					«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Федеральная рабочая программа по предмету (ФОП ООО); учебники из федерального перечня (приказ № 495 с изменениями); ЭОР по приказу № 551 (Библиотека ЦОК, ФГИС «Моя школа», РЭШ), официальный сайт ГТО (gto.ru). Спортивный зал с раздевалками, спортивная площадка (стадион), гимнастическое оборудование (перекладина, брусья, бревно, козёл, маты, канат, стенка), лёгкоатлетический инвентарь, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, сетки, скакалки, секундомер, рулетка, аптечка первой помощи.

5.2. Формы организации занятий

Урок физической культуры (фронтальный, групповой, круговой, поточный методы), самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и фестивали ГТО, дни здоровья.

5.3. Оценивание

По 5-балльной шкале в соответствии с Положением о системе оценивания образовательной организации. Оцениваются: техника выполнения двигательных действий, теоретические знания, динамика индивидуальных показателей физической подготовленности, систематичность занятий и активность на уроке. Итоговая отметка не может определяться только результатом контрольного норматива: приоритет отдаётся индивидуальному приросту показателей. Для подготовительной и специальной медицинских групп нормативы не являются основанием для снижения отметки.

5.4. Комплекс ГТО

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ведётся в течение всего учебного года (модуль «Спорт», 30 ч).

Учитель ведёт учёт индивидуальных показателей, знакомит обучающихся со ступенями комплекса и правилами регистрации на сайте gto.ru, организует участие в фестивалях ГТО.

5.5. Техника безопасности

На первом уроке каждой четверти и перед освоением нового модуля проводится инструктаж по технике безопасности с регистрацией в журнале. Обязательны: проверка исправности снарядов и инвентаря, страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений, укомплектованная аптечка.