

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство просвещения и профессионального образования

Ростовской области

Отдел образования Администрации Чертковского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Павловская основная общеобразовательная школа

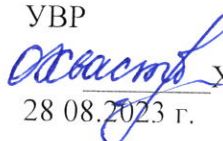
РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом  
ОУ

Протокол №2  
от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

 Хвостова О. В.  
28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Дронова В. В.

Приказ № 53  
от 31.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1701540)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

х. Павловка 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	8			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	84			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	4		<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		60			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	

**6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	8			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	4		<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	



## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	8			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	4		<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		60			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	8			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	28	4		<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		60			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	4	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	29	4		<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
Итого по разделу		60			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	4	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Бег на длинные дистанции	1			01.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2	Бег на длинные дистанции	1			06.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
3	Бег на короткие дистанции	1			08.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
4	Бег на короткие дистанции	1			13.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			15.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			20.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
7	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			22.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
8	Метание малого мяча на дальность	1			27.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

9	Прямая нижняя подача мяча	1			29.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
10	Приём и передача мяча снизу	1			04.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
11	Приём и передача мяча сверху	1			06.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
12	Технические действия с мячом	1			11.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			13.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			18.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			20.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			25.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
17	Физическая культура в основной школе. Режим дня	1			08.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>



18	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности	1			10.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
19	Наблюдение за физическим развитием. Организация и проведение самостоятельных занятий	1			15.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
20	Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре	1			17.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
21	Упражнения утренней зарядки. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			22.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
22	Упражнения на развитие гибкости	1			24.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
23	Упражнения на развитие координации	1			29.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
24	Упражнения на формирование телосложения	1			01.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			06.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			08.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			13.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			15.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			20.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			22.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
31	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний) 3 ступени	1	1		27.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
32	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1	1		29.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
33	Кувырок вперед и назад в группировке	1			10.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
34	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1			12.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
35	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			17.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
36	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			19.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
37	Комбинация из изученных элементов	1			24.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
38	Упражнения на гимнастической скамейке	1			26.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
39	Упражнения на гимнастической скамейке	1			31.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
40	Упражнения на гимнастической лестнице, на низком гимнастическом бревне, опорные прыжки (теория)	1			02.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
41	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания (теория)	1			07.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

42	Подъём в гору на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона (теория)	1		09.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
43	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		14.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
44	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		16.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		21.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		26.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		28.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1		01.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты						<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/ umk/spotlight</a>
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				06.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/ umk/spotlight</a>
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				11.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/ umk/spotlight</a>
51	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				13.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/ umk/spotlight</a>
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				15.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/ umk/spotlight</a>
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				20.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/ umk/spotlight</a>

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты						<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				22.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
55	Техника ловли мяча	1				03.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
56	Техника передачи мяча	1				05.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
57	Ведение мяча стоя на месте и в движении	1				10.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
58	Технические действия с мячом	1				12.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
59	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				17.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				19.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
61	Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой»	1				24.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
62	Обводка мячом ориентиров	1				26.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			27.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			03.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			15.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			17.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		22.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		24.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			01.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2	Спринтерский бег	1			06.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
3	Спринтерский бег	1			08.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
4	Гладкий равномерный бег	1			13.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
5	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			15.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
6	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			20.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
7	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			22.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
8	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			27.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>



9	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			29.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
10	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			04.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
11	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			06.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов мяча снизу и сверху	1			11.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			13.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			18.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			20.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			25.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
17	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			08.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
18	История первых Олимпийских игр современности. Составление дневника физической культуры	1			10.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

19	Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки	1		15.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
20	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		17.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
21	Упражнения для коррекции телосложения	1		22.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
22	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		24.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
23	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		29.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		01.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		06.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		08.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			13.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
28	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			15.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			20.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			22.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
31	Зимний фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1		27.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
32	Зимний фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1		29.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

33	Акробатические комбинации	1			10.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
34	Акробатические комбинации	1			12.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
35	Акробатические комбинации	1			17.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
36	Опорные прыжки через гимнастического козла. Лазание по канату в три приема (теория)	1			19.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
37	Упражнения ритмической гимнастики	1			24.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
38	Упражнения ритмической гимнастики	1			26.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
39	Упражнения ритмической гимнастики	1			31.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
40	Упражнения на низком гимнастическом бревне, на невысокой гимнастической перекладине (теория)	1			02.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
41	Упражнения на гимнастической скамейке	1			07.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
42	Передвижение одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона (теория)	1			09.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

43	Упражнения лыжной подготовки. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение (теория)	1			14.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				16.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				21.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				26.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				28.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				01.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				06.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

50	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>			11.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
51	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>			13.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
52	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>			15.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
53	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>			20.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
54	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>			22.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
55	<p>Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжки вверх толчком одной ногой</p>	1		03.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

56	Остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения в ведении мяча	1			05.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
57	Упражнения на передачу и броски мяча	1			10.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			12.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			17.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			19.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			24.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			26.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			27.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			03.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			17.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
67	Летний фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1		22.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
68	Летний фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1		24.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		



## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Преодоление препятствий наступанием	1			01.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			04.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
3	Эстафетный бег	1			08.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
4	Эстафетный бег	1			11.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
5	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			15.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
6	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			18.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
7	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			22.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
8	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			25.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
9	Верхняя прямая подача мяча	1			29.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

10	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Перевод мяча за голову	1		02.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
11	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		06.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
12	Средние и длинные передачи мяча по прямой и по диагонали	1		09.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		13.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		16.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		20.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		23.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
17	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России	1		10.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
18	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		13.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
19	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Тактическая подготовка	1		17.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
20	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		20.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

21	Планирование занятий технической подготовкой. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		24.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
22	Упражнения для коррекции телосложения	1		27.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
23	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		01.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
24	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		04.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		08.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		11.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		15.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		18.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			22.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
30	Зимний фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1		25.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
31	Зимний фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1		29.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
32	Акробатические комбинации	1			12.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
33	Акробатические пирамиды	1			15.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
34	Стойка на голове с опорой на руки	1			19.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
35	Стойка на голове с опорой на руки	1			22.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
36	Стойка на голове с опорой на руки				26.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
37	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			29.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
38	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			02.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

39	Комбинация на гимнастическом бревне, на низкой гимнастической перекладине, лазанье по канату в два приёма (теория)	1			05.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
40	Торможение на лыжах способом «упор», поворот упором при спуске с пологого склона, преодоление естественных препятствий на лыжах (теория)	1			09.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции (теория)	1			12.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			16.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			19.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			22.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			26.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			01.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			04.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
48	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			07.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			11.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			15.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			18.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			22.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

53	Передача мяча после отскока от пола. Ловля мяча после отскока от пола	1		01.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
54	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		05.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
55	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		08.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		12.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
57	Тактические действия при выполнении углового удара	1		15.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
58	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		19.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		22.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		26.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		29.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		03.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		06.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			11.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			13.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км				17.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
67	Летний фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1		20.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
68	Летний фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1		24.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		



## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Бег на короткие дистанции	1			06.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2	Бег на средние дистанции	1			07.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
3	Бег на длинные дистанции	1			13.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
4	Бег на длинные дистанции	1			14.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
5	Прыжки в длину с разбега	1			20.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			21.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
7	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			27.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
8	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			28.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			04.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			05.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			11.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			12.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
13	Повороты с мячом на месте	1			18.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
14	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			19.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
15	Передача мяча одной рукой снизу	1			25.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			26.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
17	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			08.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
18	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			09.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

19	Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела	1			15.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
20	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			16.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
21	Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей	1			22.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
22	Профилактика умственного перенапряжения	1			23.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
23	Упражнения для профилактики утомления	1			29.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
24	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			30.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			06.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			07.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			13.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			14.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			20.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			21.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
31	Зимний фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1		27.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
32	Зимний фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1		28.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
33	Акробатические комбинации	1			10.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
34	Акробатические комбинации	1			11.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

35	Акробатические комбинации				17.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
36	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, комбинация на перекладине, на параллельных брусьях (теория)	1			18.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
37	Кувырки вперед, назад	1			24.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
38	Стойки на руках, на голове и руках	1			25.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
39	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			31.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
40	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			01.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
41	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Торможение боковым скольжением (теория)	1			07.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
42	Переход с одного лыжного хода на другой. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении (теория)	1			08.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

43	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. (теория)	1			14.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине (теория)	1			15.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			21.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			22.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			28.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			29.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			06.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			07.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

	Поднимание туловища из положения лежа на спине								
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1					13.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>	
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1					14.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					20.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					21.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>	
55	Прямой нападающий удар	1					03.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>	
56	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1					04.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>	

57	Тактические действия в защите и в нападении	1			10.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
59	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			17.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
60	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			18.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
61	Правила игры в мини-футбол	1			24.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
62	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			25.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
63	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			27.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			02.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			15.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>



66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			16.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
67	Летний фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний) 4-5 ступени	1	1		22.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
68	Летний фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний) 4-5 ступени	1	1		23.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Бег на короткие дистанции	1			06.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
2	Бег на длинные дистанции	1			07.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
3	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			13.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
4	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			14.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
5	Прыжки в высоту	1			20.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
6	Прыжки в высоту	1			21.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
7	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			27.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
8	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			28.09	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			04.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			05.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			11.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			12.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
13	Ведение мяча. Передача мяча.	1			18.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
14	Приемы и броски мяча на месте	1			19.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
15	Приемы и броски мяча в прыжке	1			25.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
16	Приемы и броски мяча после ведения	1			26.10	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
17	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха	1			08.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
18	Профессионально-прикладная физическая культура	1			09.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
19	Восстановительный массаж. Банные процедуры	1			15.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

20	Измерение функциональных резервов организма	1			16.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
21	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			22.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
22	Занятия физической культурой и режим питания	1			23.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
23	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			29.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
24	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			30.11	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			06.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			07.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			13.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			14.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		20.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		21.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
31	Зимний фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1	27.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
32	Зимний фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1	28.12	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
33	Длинный кувырок с разбега	1		10.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
34	Длинный кувырок с разбега	1		11.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
35	Кувырок назад в упор	1		17.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
36	Кувырок назад в упор	1		18.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

37	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, на параллельных брусьях, на гимнастическом бревне (теория)	1			24.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
38	Упражнения черлидинга	1			25.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
39	Упражнения черлидинга	1			31.01	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
40	Упражнения черлидинга	1			01.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
41	Передвижение попережным двухшажным ходом и одновременным одношажным ходом (теория)	1			07.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
42	Способы перехода с одного лыжного хода на другой (теория)	1			08.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
43	Плавание брассом. Повороты при плавании брассом (теория)	1			14.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			15.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			21.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		22.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		28.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
48	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		29.02	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		06.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		07.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		13.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>

52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			14.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			20.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			21.03	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
55	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			03.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1			04.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
57	Приёмы и передачи в движении	1			10.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
58	Удары. Блокировка.	1			11.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
59	Ведение мяча	1			17.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
60	Приемы мяча	1			18.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>



61	Остановки и удары по мячу с места	1				24.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
62	Остановки и удары по мячу в движении	1				25.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				27.04	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				02.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				15.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				16.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
67	Летний фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1			22.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
68	Летний фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1			23.05	<a href="http://prosv.ru/umk/spotlight">http://prosv.ru/umk/spotlight</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4			0	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5 класс: учебник/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2021 г
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2021 г
- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2021 г

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Федеральная рабочая программа основного общего образования физическая культура (для 5-9 классов образовательных учреждений) Москва. 2023 г.

Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004

Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.

6. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

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

#### **ИНТЕРНЕТ**

<http://school-collection.edu.ru/>- единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>