

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Волгоградской области

Департамент по образованию администрации Волгограда

МОУ Лицей №9

РАССМОТРЕНО

На заседании методического
объединения учителей
физической культуры и
ОБЗР

Истомина Л.В.

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

Шульга П.В.

29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

директор лицея

Жигульская И.В.

Приказ №389 от 29.08.2025г



Подписано: Жигульская Ирина Викторовна
ДН: с/жигульская Ирина Викторовна, с-881,
«МОУ ЛИЦЕЙ №9 ИМЕНИ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №9 ИМЕНИ
ЗАСЛУЖЕННОГО УЧИТЕЛЯ ШКОЛЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А.Н. НЕВЕРОВА
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЙОНА ВОЛГОГРАДА",
email: lyceum9@volgadm.ru
Дата: 2025.09.21 20:13:35 «01007»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Волгоград 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд длинный, кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через скакалку и через препятствие.

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».

Упражнения под музыку: аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, стрейчинг.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Метание малого мяча в подвижную мишень.

Бег на длинные дистанции, по пересеченной местности, с препятствием.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Упражнения под музыку: аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, стрейчинг, круговая аэробика.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Бег по пересеченной местности. 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 мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное

физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Упражнения под музыку: аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, стрейчинг, силовая аэробика, круговая аэробика.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Упражнения под музыку: аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, стрейчинг. (девушки).

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и

одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень

(неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических

упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений

партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

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

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

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;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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;

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);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические комбинации (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);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять 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);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять композицию упражнений элементами степ-аэробики и аэробики (девушки);

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	6	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i- sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah- fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki - Техника безопасности на уроках гимнастики
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14		4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu - Техника безопасности на уроках баскетбола
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14		4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html - Техника безопасности на уроках волейбола
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol - Техника безопасности на уроках футбола
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	18	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	6	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i- sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah- fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

					sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14		4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках баскетбола
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14		4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках волейбола
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках футбола
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	18	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	6	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i- sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah- fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

					sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki - Техника безопасности на уроках гимнастики
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14		4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopastnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках баскетбола
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14		4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках волейбола
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopastnosti-futbol - Техника безопасности на уроках футбола
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	19	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	6	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9		3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-gimnastiki - Техника безопасности на уроках гимнастики
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14		4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu - Техника безопасности на уроках баскетбола
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14		4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html - Техника безопасности на уроках волейбола
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol - Техника безопасности на уроках футбола
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	19	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	6	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i- sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy- kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9		3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i- sport/library/2013/11/07/tekhnik-bezopastnosti-na-urokakh-

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					gimnastiki - Техника безопасности на уроках гимнастики
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14		4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu - Техника безопасности на уроках баскетбола
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14		4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html - Техника безопасности на уроках волейбола
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol - Техника безопасности на уроках футбола
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8		5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	21	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Техника безопасности на уроках физической культуры]]	1				[[https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/08/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках физической культуры]]
2	[[Олимпийские игры древности]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://obrazovaka.ru/istoriya/olimpiyskie-igry-v-drevnosti-5-klass.html -Олимпийские игры в древности]]
3	[[Бег на короткие дистанции]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника и правила выполнения бега на короткие дистанции]]
4	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника и правила выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ _ Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 5 класс]]
5	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника и правила выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ _ Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 5 класс]]

	челночный бег 3х10 м]]					fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://rsport.ria.ru/20230417/beg-1841927867.html - Техника и правила выполнения челночного бега https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 5 класс]]
6	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/10/beg-1000-metrov -Техника и правила выполнения бега на 1000м https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 5 класс]]
7	[[Прыжок в длину с разбега]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu -Техника и правила прыжок в длину с разбега]]
8	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu - Техника и выполнения прыжок в длину с места https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 5 класс]]

9	[[Метание малого мяча на дальность]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/metanie-myacha -Техника и правила метания на дальность https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 5 класс]]
10	[[Бег на длинные дистанции]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://sravni.bet/enciklopediya/vidy-sporta/beg-na-dlinnye-distancii/ -Техника и правила выполнения бега на длинные дистанции]]
11	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/beg-2000-m/ -Техника и правила выполнения кросса на 2км https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/metanie-myacha -Нормативы 5 класс]]
12	[[Бег по пересеченной местности]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/ -Виды бега по пересеченной местности.]]
13	[[Физическая культура и здоровый образ жизни человека]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2022/03/30/fizicheskaya-

						kultura-i-zdorovyy-obraz-zhizni -Физическая культура и ЗОЖ]]
14	[[Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2016/11/08/kompleks-uprazhneniy-na-razvitiya-fizicheskikh-kachestv -Комплекс упражнений для формирования телосложения]]
15	[[Кувырок вперёд и назад в группировке]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-i-metodika-obucheniya-akrobaticheskim-uprazhneniyam-3166189.html -Техника выполнения кувырков]]
16	[[Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-i-metodika-obucheniya-akrobaticheskim-uprazhneniyam-3166189.html -Техника выполнения кувырков]]
17	[[Кувырок назад в группировке]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-i-metodika-obucheniya-akrobaticheskim-uprazhneniyam-3166189.html -Техника выполнения кувырков]]
18	[[Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://desantnik.yam.sportsng.ru/media/2023/04/14/1275970909/Maхов S.Yu. Metody izmereniya i kontrolya v fizicheskom vopitanii i sporte.pdf -Методы самоконтроля]]

19	[[Упражнения на гимнастической лестнице]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-u-gimnasticheskoy-lestnici-2880483.html -Комплекс упражнений на гимнастической лестнице]]
20	[[Прыжки через препятствия. Прыжки на скакалке]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://steelfactor.ru/exercise/338 -Техника выполнения прыжки через препятствия https://ru.wikihow.com/прыгать-через-скакалку -Техника выполнения прыжки через скакалку https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/metanie-myacha -Нормативы 5 класс]]
21	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://yunost.rchuv.ru/news/2025/06/03/tehnika-vipolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz -Техника выполнения подтягивания на высокой перекладине https://yunost.rchuv.ru/news/2025/05/28/praviljnoe-vipolnenie-ispitaniya-gto-naklon-vperedyo -Техника выполнения наклон вперед https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/metanie-myacha -нормативы 5 класс]]
22	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://60seconds.sport.mos.ru/article/66 -Техника выполнения подтягивание из низкой перекладине

	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу]]					r45.gosweb.gosuslugi.ru/glavnoe/gto/gto_385.html -Техника выполнения отжимания https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/metanie-myacha -Нормативы 5 класс]]
23	[[Комплекс упражнения аэробики]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://korobova-zhukdou6.edumsko.ru/folders/post/2606302 - Базовые шаги аэробики]]
24	[[Режим дня. Упражнения утренней зарядки]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://karschool4.ucoz.ru/distan/ODN/fiz-ra_5_kl_urok7-8-9.pdf -Режим дня https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/04/kompleks-utrenney-gimnastiki-ug-do-urokov-s-5-po-9 -Комплекс упражнений утренней зарядки]]
25	[[Организация и проведение самостоятельных занятий. Составление дневника по физической культуре]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://videouroki.net/razrabotki/osnovy-mietodiki-i-organizatsii-samostoiatiel-nykh-zaniatii-fizichieskimi-upraz.html# - Организация и проведения самостоятельных занятий https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/11/dnevnik-samokontrolya-dlya-uchashchihsya-5-klassov -Примерный спортивный дневник]]
26	[[Техника ловли и передачи мяча на месте]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/10/28/tekhnika-lovli-i-peredach-myacha -Техника выполнения ловли и передачи мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
27	[[Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po

						basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/10/28/tekhnika-lovli-i-peredach-myacha - Техника выполнения ловли и передачи мяча на месте и в движении https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры в баскетбол]]
28	[[Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/10/28/tekhnika-lovli-i-peredach-myacha -Техника выполнения ловли и передачи мяча на месте и в движении https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
29	[[Ведение мяча стоя на месте]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/08/06/obuchenie-tehnike-vedeniya-myacha-v-basketbole - Техника выполнения введения мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
30	[[Ведение мяча стоя на месте]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/08/06/obuchenie-tehnike-vedeniya-myacha-v-basketbole - Техника выполнения введения мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]

31	[[Ведение мяча стоя на месте]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/08/06/obuchenie-tehnike-vedeniya-myacha-v-basketbole - Техника выполнения введения мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
32	[[Ведение мяча в движении]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/08/06/obuchenie-tehnike-vedeniya-myacha-v-basketbole - Техника выполнения введения мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
33	[[Ведение мяча в движении]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/08/06/obuchenie-tehnike-vedeniya-myacha-v-basketbole - Техника выполнения введения мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
34	[[Ведение мяча в движении]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/08/06/obuchenie-tehnike-vedeniya-myacha-v-

						basketbole - Техника выполнения введения мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
35	[[Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3240104.html - Бросок мяча в корзину https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
36	[[Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3240104.html - Бросок мяча в корзину https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
37	[[Технические действия с мячом]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры в баскетбол]]
38	[[Технические действия с мячом]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правило игры в баскетбол]]
39	[[Технические действия с мячом]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правило игры в баскетбол]]

						sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры в баскетбол]]
40	[[Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-03.php -Нормативы 3 ступени]]
41	[[Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/10/14/sovremennye-sistemy-ozdorovitelnoy-fizicheskoy -Физкультурно-оздоровительные мероприятия]]
42	[[Приём и передача мяча сверху]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410 -Прием и передача мяча сверху https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
43	[[Приём и передача мяча сверху]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410 -Прием и передача мяча сверху https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
44	[[Приём и передача мяча сверху]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410 -Прием и передача мяча сверху https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]

						na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410 -Прием и передача мяча сверху https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
45	[[приём и передача мяча снизу]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410 -Прием и передача мяча снизу https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
46	[[Приём и передача мяча снизу]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410 -Прием и передача мяча снизу https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
47	[[Приём и передача мяча снизу]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410 -Прием и передача мяча снизу https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
48	[[Прямая нижняя подача мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках

						спортивной игры волейбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410 -Нижняя подача мяча https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
49	[[Прямая нижняя подача мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410 -Нижняя подача мяча https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
50	[[Прямая нижняя подача мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410 -Нижняя подача мяча https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
51	[[Прямая нижняя подача мяча]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410 -Нижняя подача мяча https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
52	[[Технические действия с мячом]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]

					sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
53	[[Технические действия с мячом]]	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
54	[[Технические действия с мячом]]	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
55	[[Технические действия с мячом]]	1		1	[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
56	[[Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)]]	1		1	[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-03.php -Нормативы 3 ступени ГТО]]
57	[[Бег по пересеченной местности]]	1		1	[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/ -Виды бега по пересеченной местности.]]

58	[[Бег на длинные дистанции]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://sravni.bet/enciklopediya/vidy-sporta/beg-na-dlinnye-distancii/ - Техника и правила выполнения бега на длинные дистанции]]
59	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/10/beg-1000-metrov - Техника и правила выполнения бега на 1000м https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/metanie-myacha - Нормативы 5 класс]]
60	[[Метание малого мяча на дальность]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/metanie-myacha - Техника и правила метания на дальность https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 5 класс]]
61	[[Бег на короткие дистанции]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника и правила выполнения бега на короткие дистанции]]
62	[[Прыжок в длину с разбега]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника и правила выполнения бега на короткие дистанции]]

						sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu -Техника и правила прыжок в длину с разбега https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 5 класс]]
63	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu - Техника и выполнения прыжок в длину с места https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 5 класс]]
64	[[Удар по мячу внутренней стороной стопы]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200600308 -Техника выполнения удара по мячу https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
65	[[Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/semenov_e.n._ostanovka_myacha.pdf -Техника выполнения остановки катящегося мяча https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]

66	[[Ведение футбольного мяча «по прямой»]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://fcgrand.ru/articles/tehnika-vedeniya-myacha/ -Введение мяча по прямой https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
67	[[Ведение футбольного мяча «по кругу», «змейкой»]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://fcgrand.ru/articles/tehnika-vedeniya-myacha/ -Введения мяча по кругу и зигзагом https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
68	[[Обводка мячом ориентиров]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://fcgrand.ru/articles/tehnika-vedeniya-myacha/ -Обводка мяча https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	17		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Техника безопасности на уроках физической культуры]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/08/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках физической культуры]]
2	[[Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-vozrozhdenie-olimpijskih-igr-i-olimpijskogo-dvizheniya-6-klass-7205001.html -Возраждение Олимпийских игр. https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/6-klass/materialy-dlia-provedeniia-zaniatii-7583741/deviz-simvolika-i-ritualy-sovremennykh-olimpijskikh-igr-7583747/re-ed122743-dc84-4327-8ee6-000a6ae89086 -Символика Олимпийских игр]]
3	[[Спринтерский бег]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника спринтерского бега]]
4	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на 30м и 60м https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury]]

						sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Норматив 6 класс]]
5	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/10/beg-1000-metrov -Техника выполнения бега на 1000м и 1500м https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 6 класс]]
6	[[Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места и с разбега]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu -Техника выполнения прыжка в длину с места и с разбега https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 6 класс]]
7	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu -Техника выполнения прыжка в длину с места https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 6 класс]]

8	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/metanie-myacha -Техника выполнения метания мяча https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 6 класс]]
9	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://rsport.ria.ru/20230417/beg-1841927867.html - Техника выполнения челночного бега https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 6 класс]]
10	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://marathonec.ru/beg-2000-m/ -Техника выполнения бега на 2км и 3км https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 6 класс]]
11	[[Бег по пересеченной местности]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/ -Бег по пересеченной местности]]

12	[[Бег по пересеченной местности с препятствиями]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/ -Бег по пересеченной местности]]
13	[[Физическая подготовка человека]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/6-klass/materialy-dlia-provedeniia-zaniatii-7583741/fizicheskaiia-podgotovka-i-ee-vliianie-na-razvitie-sistem-organizma-7584069/re-39318f13-dfa7-4fbf-9159-a3b6bcbb61ec -Физическая подготовка]]
14	[[Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie -Закаливающие процедуры https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tehnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики]]
15	[[Упражнения для коррекции телосложения]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tehnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/21/kompleks-korrigiruyushchih-uprazhneniy-dlya-5-9-klassov -Комплекс упражнений для коррекции телосложения]]
16	[[Упражнения для профилактики нарушения зрения, осанки]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tehnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2022/12/17/kompleksy-uprazhneniy-dlya-glaz -Комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/15/formirovanie-pravilnoy-osanki -Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки]]

17	[[Акробатические комбинации]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/27/uchebnye-kombinatsii-po-razdelu-gimnastika -Акробатические комбинации]]
18	[[Акробатические комбинации]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/27/uchebnye-kombinatsii-po-razdelu-gimnastika -Акробатические комбинации]]
19	[[Акробатические комбинации]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/27/uchebnye-kombinatsii-po-razdelu-gimnastika -Акробатические комбинации]]
20	[[Упражнения на невысокой гимнастической перекладине]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://sportdeti.ru/blog/vidy-uprazhneniy-na-gimnasticheskoy-perekladine/ -Упражнения на гимнастической перекладине]]
21	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://yunost.rchuv.ru/news/2025/06/03/tehnika-vipolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz -Техника выполнения

	из положения стоя на гимнастической скамье]]					подтягивание на высокой перекладине https://yunost.rchuv.ru/news/2025/05/28/pravilnoe-vipolnenie-ispitaniya-gto-naklon-vperedyo -Техника выполнения наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 6 класс]]
22	[[Лазание по канату в три приема]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tehnika-vypolneniya-lazaniya-po-kanatu-v-tri-i-dva -Техника лазание по канату в три приема]]
23	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника выполнения на уроках гимнастики https://dusshkuban.3dn.ru/news/metodicheskie_rekomendacii/2024-11-14-438 -Техника выполнения подтягивания из низкой перекладине https://podschool-al31.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/poleznaya-informatsiya/sport-i-fizkultura-v-shkole/novosti-107_510.html -Техника выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 6 класс]]
24	[[Упражнения ритмической гимнастики]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://ust.kz/powerpoint/kompleks_proizvolnyh_uprajnenii_ritmicheskoi_gimnastiki_6_klass-252835.html -Комплекс ритмической

						гимнастики]]
25	[[Основные показатели физической нагрузки]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://infourok.ru/prezentaciya-osnovnye-pokazateli-fizicheskoy-nagruzki-7515572.html -Основные показатели физической нагрузки]]
26	[[Передвижение в стойке баскетболиста]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html -Передвижение в стойке баскетболиста https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры баскетбол]]
27	[[Передвижение в стойке баскетболиста]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html -Передвижение в стойке баскетболиста https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры баскетбол]]
28	[[Передвижение в стойке баскетболиста]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html -Передвижение в стойке баскетболиста https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры баскетбол]]
29	[[Прыжки вверх толчком одной ногой]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры

						баскетбол https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html -Прыжки вверх толчком одной ногой https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры баскетбол]]
30	[[Остановка двумя шагами и прыжком]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html -Остановка двумя шагами и прыжком https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры баскетбол]]
31	[[Упражнения в ведении мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игр баскетбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya -Упражнения в ведении мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры баскетбол]]
32	[[Упражнения в ведении мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игр баскетбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya -Упражнения в ведении мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры баскетбол]]
33	[[Упражнения в ведении мяча]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po

						basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игр баскетбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya -Упражнения в ведении мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры баскетбол]]
34	[[Упражнения на передачу и броски мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-basketbol-uprazhneniya-dlya-obucheniya-individualnim-deystviyam-peredachi-broski-vedeniya-myacha-2255692.html -Упражнения на передачу и броски мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры баскетбол]]
35	[[Упражнения на передачу и броски мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-basketbol-uprazhneniya-dlya-obucheniya-individualnim-deystviyam-peredachi-broski-vedeniya-myacha-2255692.html -Упражнения на передачу и броски мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры баскетбол]]
36	[[Упражнения на передачу и броски мяча]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-basketbol-uprazhneniya-dlya-obucheniya-individualnim-deystviyam-peredachi-broski-vedeniya-myacha-2255692.html -Упражнения на передачу и броски мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры баскетбол]]

37	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры баскетбол]]
38	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры баскетбол]]
39	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры баскетбол]]
40	[[Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/files/samostoiatelnye-zaniatiia-fizicheskoi-kulturoi-for.html -Составление плана занятий]]
41	[[Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/13/metodika-obucheniya-tehnike-priema-i-peredachi-myacha - Прием мяча в разные зоны https://www.sports.ru/search/?query=правила%20игры%20в%20волейбол%20для%20школьников -Правила игры в волейбол]]
42	[[Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках

	площадки]]					спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/13/metodika-obucheniya-tehnike-priema-i-peredachi-myacha - Прием мяча в разные зоны https://www.sports.ru/search/?query=правила%20игры%20в%20волейбол%20для%20школьников -Правила игры в волейбол]]
43	[[Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/13/metodika-obucheniya-tehnike-priema-i-peredachi-myacha - Прием мяча в разные зоны https://www.sports.ru/search/?query=правила%20игры%20в%20волейбол%20для%20школьников -Правила игры в волейбол]]
44	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://www.sports.ru/search/?query=правила%20игры%20в%20волейбол%20для%20школьников -Правила игры в волейбол]]
45	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://www.sports.ru/search/?query=правила%20игры%20в%20волейбол%20для%20школьников -Правила игры в волейбол]]
46	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://www.sports.ru/search/?query=правила%20игры%20в%20волейбол%20для%20школьников -Правила игры в волейбол]]
47	[[Игровая деятельность с использованием приёма	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://www.sports.ru/search/?query=правила%20игры%20в%20волейбол%20для%20школьников -Правила игры в волейбол]]

	мяча снизу и сверху]]					na-urokakh-voleibola.html - Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://www.sports.ru/search/?query=правила%20игры%20в%20волейбол%20для%20школьников - Правила игры в волейбол]]
48	[[Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html - Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://www.sports.ru/search/?query=правила%20игры%20в%20волейбол%20для%20школьников - Правила игры в волейбол]]
49	[[Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html - Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://www.sports.ru/search/?query=правила%20игры%20в%20волейбол%20для%20школьников - Правила игры в волейбол]]
50	[[Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html - Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://www.sports.ru/search/?query=правила%20игры%20в%20волейбол%20для%20школьников - Правила игры в волейбол]]
51	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html - Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://www.sports.ru/search/?query=правила%20игры%20в%20волейбол%20для%20школьников - Правила игры в волейбол]]
52	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html - Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://www.sports.ru/search/?query=правила%20игры%20в%20волейбол

						ейбол%20для%20школьников -Правила игры в волейбол]]
53	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://www.sports.ru/search/?query=правила%20игры%20в%20волейбол%20для%20школьников -Правила игры в волейбол]]
54	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://www.sports.ru/search/?query=правила%20игры%20в%20волейбол%20для%20школьников -Правила игры в волейбол]]
55	[[Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-03.php -Нормативы 3 ступень ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php - Нормативы 4 ступень ГТО]]
56	[[Бег по пересеченной местности с препятствиями]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/ -Бег по пересеченной местности]]
57	[[Бег по пересеченной местности]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/ -Бег по пересеченной местности]]

58	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/10/beg-1000-metrov - Техника выполнения бега на 1000м и 1500м https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 6 класс]]
59	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/metanie-myacha - Техника выполнения метания мяча https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 6 класс]]
60	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на 30м и 60м https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Норматив 6 класс]]
61	[[Спринтерский бег]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой

						атлетике https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника спринтерского бега]]
62	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетике https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu -Техника выполнения прыжка в длину с места https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 6 класс]]
63	[[Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-03.php -Нормативы 3 ступень ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php - Нормативы 4 ступень ГТО]]
64	[[Удар по катящемуся мячу с разбега]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200600308 -удары по катящемуся мячу с разбега https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
65	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200600308 -Технические приемы https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]

66	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200600308 -Технические приемы https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
67	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200600308 -Технические приемы https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
68	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200600308 -Технические приемы https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	18		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Техника безопасности на уроках физической культуры]]	1				[[https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/08/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках физической культуры]]
2	[[Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2011/12/15/istoriya-olimpiyskogo-dvizheniya-v-rossii -Истоки развития олимпизма в России https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/03/21/olimpiyskoe-dvizhenie-v-rossii - Олимпийское движение в СССР и в России]]
3	[[Бег на короткие и средние дистанции]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/03/27/beg-na-srednie-distantsii-tehnika-taktika -Техника выполнения бега на средние дистанции]]
4	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Тех

						sport/library/2023/03/27/beg-na-srednie-distantsii-tehnika-taktika - Техника выполнения бега на средние дистанции https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 7 класс]]
5	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/10/beg-1000-metrov - Техника выполнения бега на 1500 м https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 7 класс]]
6	[[Эстафетный бег]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nordski.ru/blog/tehnika-estafetnogo-bega/ - Техника и виды эстафетного бега]]
7	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu - Техника выполнения прыжок в длину с места https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 7 класс]]
8	[[Правила и техника выполнения норматива	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu - Техника выполнения прыжок в длину с места https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 7 класс]]

	комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м]]					sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://rsport.ria.ru/20230417/beg-1841927867.html - Техника выполнения челночного бега 3х10 м https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 7 класс]]
9	[[Прыжки с разбега в длину]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu -Техника выполнения прыжка в длину с разбега https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 7 класс]]
10	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://гтокраснодар.рф/метание-мяча-весом-150-г/#p3 - Техника выполнения метания мяча https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 7 класс]]
11	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/beg-3000-metrov/ -Техника выполнения кросса на 3 км https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture -

						Нормативы 7 класс]]
12	[[Бег по пересеченной местности с препятствиями.]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/ -Бег по пересеченной местности]]
13	[[Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://www.1urok.ru/categories/17/articles/83069 - Воспитание качеств личности]]
14	[[Упражнения для коррекции телосложения]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tehnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/21/kompleks-korrigiruyushchih-uprazhneniy-dlya-5-9-klassov -Комплекс упражнений для коррекции телосложения]]
15	[[Упражнения для профилактики нарушения осанки]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tehnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/15/formirovanie-pravilnoy-osanki -Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки]]
16	[[Акробатические комбинации]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tehnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/27/uchebnye-kombinatsii-po-razdelu-gimnastika -Акробатические комбинации]]

17	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://60seconds.sport.mos.ru/article/66 -Техника выполнения подтягивание на низкой перекладине https://podschool-al31.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/poleznaya-informatsiya/sport-i-fizkultura-v-shkole/novosti-107_510.html - Техника выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 7 класс]]
18	[[Комбинация на низкой гимнастической перекладине]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://sportdeti.ru/blog/vidy-uprazhneniy-na-gimnasticheskoy-perekladine/ -Комплекс упражнений на гимнастической перекладине]]
19	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://yunost.rchuv.ru/news/2025/06/03/tehnika-vipolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz -Техника выполнения подтягивания на высокой перекладине https://yunost.rchuv.ru/news/2025/05/28/pravilnoe-vipolnenie-ispitaniya-gto-naklon-vperyo -Техника выполнения наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 7 класс]]

20	[[Лазанье по канату в два приёма]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tekhnika-vypolneniya-lazaniya-po-kanatu-v-tri-i-dva -Техника выполнения лазанье по канату в два приема]]
21	[[Лазанье по канату в два приёма]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tekhnika-vypolneniya-lazaniya-po-kanatu-v-tri-i-dva -Техника выполнения лазанье по канату в два приема]]
22	[[Комплекс упражнений степ-аэробики]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/08/09/kompleks-uprazhneniy-step-aerobiki -Комплекс упражнения для степ-аэробики]]
23	[[Комплекс упражнений круговая аэробики]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/09/otkrytyy-urok-krugovaya-trenirovka-dlya-7-klassa -Комплекс упражнений круговой аэробики]]
24	[[Тактическая подготовка. Планирование занятий технической подготовкой.]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/31/takticheskaya-podgotovka-sportsmena - Тактическая подготовка https://www.art-talant.org/publikacii/69103-planirovanie-i-organizaciya

						trenirovochnogo-processa -Планирование занятий технической подготовки]]
25	[[Передача и ловля мяча после отскока от пола]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodika-obucheniya-peredacham-myacha-v-basketbole-475269.html -Техника выполнения передача и ловля мяча после отскока от пола https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
26	[[Передача и ловля мяча после отскока от пола]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodika-obucheniya-peredacham-myacha-v-basketbole-475269.html -Техника выполнения передача и ловля мяча после отскока от пола https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
27	[[Передача и ловля мяча после отскока от пола]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodika-obucheniya-peredacham-myacha-v-basketbole-475269.html -Техника выполнения передача и ловля мяча после отскока от пола https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
28	[[Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры

						баскетбол http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры баскетбол]]
29	[[Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры баскетбол]]
30	[[Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения]]
31	[[Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры баскетбол]]
32	[[Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po

						basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения]]
33	[[Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры баскетбол]]
34	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры баскетбол]]
35	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры баскетбол]]
36	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры баскетбол]]
37	[[Игровая деятельность с использованием	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник

	разученных технических приёмов]]					sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры баскетбол]]
38	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры баскетбол]]
39	[[Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2020/03/17/sistema-otsenivaniya-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий https://infourok.ru/effekt-ozdorovleniya-na-urokah-fizkulturi-1730718.html -Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой]]
40	[[Верхняя прямая подача мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://infourok.ru/tehnika-vypolneniya-verhnej-priamoj-podachi-v-volejbole-4267385.html -Техника выполнения верхней прямой подачи мяча https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
41	[[Верхняя прямая подача мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://infourok.ru/tehnika-vypolneniya-verhnej-priamoj-podachi-v-volejbole-4267385.html -Техника выполнения верхней прямой подачи мяча https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]

						sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
42	[[Верхняя прямая подача мяча]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://infourok.ru/tehnika-vypolneniya-verhnej-pryamoj-podachi-v-volejbole-4267385.html -Техника выполнения верхней прямой подачи мяча https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
43	[[Передача мяча через сетку двумя руками сверху]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-volejbol-metodika-obucheniya-verhnej-peredachi-myacha-dvumya-rukami-sverhu-7837483.html -Техника выполнения мяча через сетку двумя руками сверху https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
44	[[Передача мяча через сетку двумя руками сверху]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-volejbol-metodika-obucheniya-verhnej-peredachi-myacha-dvumya-rukami-sverhu-7837483.html -Техника выполнения мяча через сетку двумя руками сверху https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
45	[[Передача мяча через сетку двумя руками	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник

	сверху]]					na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-volejbol-metodika-obucheniya-verhnej-peredachi-myacha-dvumya-rukami-sverhu-7837483.html -Техника выполнения мяча через сетку двумя руками сверху https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
46	[[Перевод мяча за голову]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-tehnika-vypolneniya-verhney-i-nizhney-peredachi-v-voleybole.-450311.htm - Техника перевод мяча за голову https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
47	[[Перевод мяча за голову]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-tehnika-vypolneniya-verhney-i-nizhney-peredachi-v-voleybole.-450311.htm - Техника перевод мяча за голову https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
48	[[Перевод мяча за голову]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-tehnika-vypolneniya-verhney-i-nizhney-peredachi-v-voleybole.-450311.htm -

						polneniya verhney i nizhney peredachi v voleybole.-450311.htm - Техника перевод мяча за голову https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
49	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
50	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
51	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
52	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
53	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]

					sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
54	[[Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)]]	1		1	[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-03.php -Нормативы 3 ступень ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php - Нормативы 4 ступень ГТО]]
55	[[Бег по пересеченной местности с препятствиями.]]	1		1	[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/ -Бег по пересеченной местности]]
56	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км]]	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/beg-3000-metrov/ -Техника выполнения кросса на 3 км https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 7 класс]]
57	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м]]	1		1	[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/10/beg-1000-metrov -Техника выполнения бега на 1500 м https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 7 класс]]

58	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu - Техника выполнения прыжок в длину с места https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 7 класс]]
59	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://гтокраснодар.рф/метание-мяча-весом-150-г/#p3 - Техника выполнения метания мяча https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 7 класс]]
60	[[Прыжки с разбега в длину]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu - Техника выполнения прыжка в длину с разбега https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 7 класс]]
61	[[Бег на короткие и средние дистанции]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 -

						Техника выполнения бега на короткие дистанции https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/03/27/beg-na-srednie-distantsii-tehnika-taktika -Техника выполнения бега на средние дистанции]]
62	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/03/27/beg-na-srednie-distantsii-tehnika-taktika - Техника выполнения бега на средние дистанции https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 7 класс]]
63	[[Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-03.php -Нормативы 3 ступень ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php - Нормативы 4 ступень ГТО]]
64	[[Средние и длинные передачи мяча по прямой и по диагонали]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tehnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://multiurok.ru/index.php/blog/futbol-sposoby-peredachi-miacha-pas-partneru.html -Техника передачи мяча средние и длинные по прямой и диагонали https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
65	[[Тактические действия при выполнении	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник

	углового удара]]					sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://infourok.ru/takticheskie-dejstviya-pri-vypolnenii-uglovogo-udara-7515332.html -Тактические действия при выполнении углового удара https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
66	[[Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://infourok.ru/vbrasivanie-myacha-izza-bokovoy-linii-1607210.html -Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
67	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
68	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	19		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Техника безопасности на уроках физической культуры]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/08/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках физической культуры]]
2	[[Физическая культура в современном обществе]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2015/03/25/fizicheskaya-kultura-rol-fizicheskoy-kultury-v-sovremennom-obshchestve -Физическая культура в современном обществе]]
3	[[Бег на короткие и средние дистанции]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения короткие дистанции https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/03/27/beg-na-srednie-distantsii-tehnika-taktika -Техника выполнения бега на средние дистанции]]
4	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury]]

					sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 8 класс]]
5	[[Бег на длинные дистанции]]	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://sravni.bet/enciklopediya/vidy-sporta/beg-na-dlinnye-distancii/ -Техника выполнения бега на длинные дистанции]]
6	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м]]	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://multiurok.ru/files/metodika-bega-na-srednie-distantcii.html -Техника выполнения бега на 1500м https://marathonec.ru/beg-2000-m/ -Техника выполнения бега 2000 м https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 8 класс]]
7	[[Прыжки в длину с разбега]]	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu -Техника выполнения прыжки в длину с разбега https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 8 класс]]
8	[[Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения	1		1	[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/08/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках физической

	испытаний (тестов) 4-5 ступени)]]					культуры https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php -Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php - Нормативы ГТО 5 ступени]]
9	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu -Техника выполнения прыжка в длину с места https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 8 класс]]
10	[[Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu -Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись" https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 8 класс]]
11	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://gto.krasnodar.ru/metanie-myacha-vesom-150-g/#p3 -Техника выполнения метания мяча https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 8 класс]]

12	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/beg-3000-metrov/ -Техника выполнения кросса на 3 км https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 8 класс]]
13	[[Бег по пересеченной местности с препятствием]]	1		1	введите дату	[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/ -Виды бега по пересеченной местности]]
14	[[Всестороннее и гармоничное физическое развитие]]	1		введите значение	введите дату	[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://www.art-talant.org/publikacii/114928-urok-fizicheskoy-kulytury-dlya-8-klassa-tema-vsestoronnee-i-garmonichnoe-fizicheskoe-razvitie-fundament-polnocennoy-ghizni-v-sovremennom-mire -Всестороннее и гармоничное физическое развитие]]
15	[[Упражнения для профилактики утомления. Дыхательная гимнастика.]]	1		введите значение	введите дату	[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://bel-licei-inter.ru/press/news/2019-2020/kompleks-fizicheskix-uprazhnenij-po-profilaktike-razvitiya-utomleniya/ -Комплекс упражнений для профилактики утомления https://www.kp.ru/doctor/zdorovyj-obraz-zhizni/luchshie-dyhatelnye-uprazhneniya/ -Виды дыхательной гимнастики]]
16	[[Акробатические комбинации]]	1		введите значение	введите дату	[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-

						gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/27/uchebnye-kombinatsii-po-razdelu-gimnastika -Акробатические комбинации]]
17	[[Акробатические комбинации]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/27/uchebnye-kombinatsii-po-razdelu-gimnastika -Акробатические комбинации]]
18	[[Акробатические комбинации]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/27/uchebnye-kombinatsii-po-razdelu-gimnastika -Акробатические комбинации]]
19	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://60seconds.sport.mos.ru/article/66 -Техника выполнения подтягивания из низкой перекладине https://podschool-al31.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/poleznaya-informatsiya/sport-i-fizkultura-v-shkole/novosti-107_510.html - Техника выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 8 класс]]
20	[[Гимнастическая комбинация на	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 8 класс]]

	перекладине]]					sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://sportdeti.ru/blog/vidy-uprazhneniy-na-gimnasticheskoy-perekladine/ -Гимнастические комбинации на перекладине]]
21	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://yunost.rchuv.ru/news/2025/06/03/tehnika-vipolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz -Техника выполнение подтягивание на высокой перекладине https://yunost.rchuv.ru/news/2025/05/28/praviljnoe-vipolnenie-ispitaniya-gto-naklon-vpery -Техника выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы -8 класс]]
22	[[Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://ust.kz/powerpoint/kompleks_proizvolnyh_uprazhnenii_ritmicheskoi_gimnastiki_6_klass-252835.html -Комплекс упражнений ритмической гимнастики]]
23	[[Степ- аэробика. Круговая аэробика]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/08/09/kompleks-uprazhneniy-step-aerobiki -Комплекс упражнений степ-аэробика https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/09/otkrytyy-urok-krugovaya-trenirovka-dlya-7-klassa -Комплекс упражнений для круговой аэробики]]

24	[[Адаптивная и лечебная физическая культура]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://kurgan.academedu.ru/articles/lfk-i-afk-chto-eto-i-v-chem-raznitsa/ -Адаптивная и лечебная физической культуры]]
25	[[Передача мяча одной рукой снизу]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3232890.html - Техника выполнения передачи мяча одной рукой снизу https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
26	[[Передача мяча одной рукой снизу]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3232890.html - Техника выполнения передачи мяча одной рукой снизу https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
27	[[Передача мяча одной рукой снизу]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3232890.html - Техника выполнения передачи мяча одной рукой снизу https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
28	[[Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po

						basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Техника выполнения бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
29	[[Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Техника выполнения бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
30	[[Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Техника выполнения бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
31	[[Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Техника выполнения бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]

32	[[Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Техника выполнения бросок мяча в корзину одной руками в прыжке https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
33	[[Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Техника выполнения бросок мяча в корзину одной руками в прыжке https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
34	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры в баскетбол]]
35	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры в баскетбол]]
36	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры в баскетбол]]

	приёмов]]					basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры в баскетбол]]
37	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры в баскетбол]]
38	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры в баскетбол]]
39	[[Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/21/kompleks-korrigiruyushchih-uprazhneniy-dlya-5-9-klassov -Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции телосложения https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/15/formirovanie-pravilnoy-osanki -Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки https://studizba.com/lectures/fizicheskaya-kultura-i-sport/fizicheskoe-vospitanie/24607-osnovy-metodiki-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami.html -Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей]]
40	[[Прямой нападающий удар]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/04/23/voleybol-obuchenie-napadayushchemu-udaru -Техника выполнения прямого нападающего удара

					https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
41	[[Прямой нападающий удар]]	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/04/23/volleybol-obuchenie-napadayushchemu-udaru -Техника выполнения прямого нападающего удара https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
42	[[Прямой нападающий удар]]	1		1	[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/04/23/volleybol-obuchenie-napadayushchemu-udaru -Техника выполнения прямого нападающего удара https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
43	[[Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места]]	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/06/01/metodika-obucheniya-tehnike-i-taktike -Индивидуальное блокирование мяча https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]

44	[[Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/06/01/metodika-obucheniya-tehnike-i-taktike -Индивидуальное блокирование мяча https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
45	[[Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/06/01/metodika-obucheniya-tehnike-i-taktike -Индивидуальное блокирование мяча https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
46	[[Тактические действия в защите]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://infourok.ru/takticheskie-dejstviya-v-napadenii-i-zashite-v-volejbole-7578379.html - Тактические действия в защите https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
47	[[Тактические действия в защите]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://infourok.ru/takticheskie-dejstviya-v-napadenii-i-zashite-v-volejbole-7578379.html - Тактические действия в защите

						https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
48	[[Тактические действия в нападении]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://infourok.ru/takticheskie-dejstviya-v-napadenii-i-zashite-v-volejbole-7578379.html - Тактические действия в нападении https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
49	[[Тактические действия в нападении]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://infourok.ru/takticheskie-dejstviya-v-napadenii-i-zashite-v-volejbole-7578379.html - Тактические действия в нападении https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
50	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
51	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]

52	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
53	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
54	[[Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php -Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php - Нормативы 5 ступень ГТО]]
55	[[Бег по пересеченной местности с препятствием]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/ -Виды бега по пересеченной местности.]]
56	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/beg-3000-metrov/ -Техника выполнения кросса на 3 км https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 8 класс]]

57	[[Бег на длинные дистанции]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://sravni.bet/enciklopediya/vidy-sporta/beg-na-dlinnye-distancii/ -Техника выполнения бега на длинные дистанции]]
58	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://multiurok.ru/files/metodika-bega-na-srednie-distantsii.html -Техника выполнения бега на 1500м https://marathonec.ru/beg-2000-m/ -Техника выполнения бега 2000 м https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 8 класс]]
59	[[Прыжки в длину с разбега]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu -Техника выполнения прыжки в длину с разбега https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 8 класс]]
60	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu -Техника выполнения

						прыжка в длину с места https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 8 класс]]
61	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://гтокраснодар.рф/метание-мяча-весом-150-г/#p3 - Техника выполнения метания мяча https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 8 класс]]
62	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture - Нормативы 8 класс]]
63	[[Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php -Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php - Нормативы 5 ступень ГТО]]
64	[[Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnik-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол http://www.offsport.ru/mini-football/udar-2.shtml -Техника

						выполнения удара по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
65	[[Остановка мяча внутренней стороной стопы]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол http://www.offsport.ru/mini-football/ostanovka-2.shtml -Техника выполнения остановки мяча внутренней стороной стопы https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html Правила игры в футбол]]
66	[[Правила игры в мини-футбол]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
67	[[Игровая деятельность по правилам классического футбола]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
68	[[Игровая деятельность по правилам классического футбола]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила в игры футбол]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	19		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Техника безопасности на уроках физической культуры]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/08/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках физической культуры]]
2	[[Туристские походы как форма активного отдыха. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/17/doklad-na-temu-turisticheskie-pohody-kak-forma - Туристские походы как форма активного отдыха https://infourok.ru/statya-meropriyatiya-v-rezhime-dvigatelnoj-aktivnosti-obuchayushih-sya-7369414.html - Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся]]
3	[[Бег на короткие и средние дистанции]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/03/27/beg-na-srednie-distantsii-tehnika-taktika - Техника выполнения бега на средние дистанции]]
4	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 -

						Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php -Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php -Нормативы ГТО 5 ступень]]
5	[[Бег на длинные дистанции]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://sравни.bet/enciklopediya/vidy-sporta/beg-na-dlinnye-distancii/ -Техника выполнения бега на длинные дистанции]]
6	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/beg-2000-m/ -Техника выполнения бега 2000 м https://marathonec.ru/beg-3000-metrov/ -Техника выполнения бега на 3000 м https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php -Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php - Нормативы ГТО 5 ступень]]
7	[[Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/08/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках физической культуры https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php -Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php - Нормативы ГТО 5 ступень]]
8	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики

	в длину с места толчком двумя ногами]]					fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu -Техника выполнения прыжка в длину с места https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php -Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php -Нормативы ГТО 5 ступень]]
9	[[Прыжки в длину способом «прогнувшись»]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu -Техника выполнения прыжка в длину способом "прогнувшись"]]
10	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча 150 г.]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://гто краснодар.рф/метание-мяча-весом-150-г/#p3 -Техника выполнения метание малого мяча 150 г https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php -Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php -Нормативы ГТО 5 ступень]]
11	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/beg-3000-metrov/ -Техника выполнения кросса на 3 км и 5 км https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php -Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php -Нормативы ГТО 5 ступень]]

12	[[Бег по пересеченной местности]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/ - Виды бега по пересеченной местности]]
13	[[Бег по пересеченной местности с препятствиями]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/ - Виды бега по пересеченной местности]]
14	[[Профессионально-прикладная физическая культура. Измерение функциональных резервов организма]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/9-klass/materialy-dlia-provedeniia-zaniatii-7616719/professionalno-prikladnaia-fizicheskaiia-kultura-7616858/re-033f696b-9f52-43cf-8fba-40cd86e4d3fe - Профессионально-прикладная физическая культура https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/9-klass/materialy-dlia-provedeniia-zaniatii-7616719/izmerenie-funktcionalnykh-rezervov-organizma-7616855 - Измерение функциональных резервов организма]]
15	[[Длинный кувырок с разбега]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki - Техника безопасности на уроках гимнастики https://multiurok.ru/files/professiia-fitness-trener.html - Техника выполнения длинного кувырка с разбега]]
16	[[Кувырок назад в упор]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki - Техника безопасности на уроках гимнастики https://infourok.ru/tehnika-vypolneniya-kuvyrka-nazad-7506863.html - Техника выполнения кувырок назад в упор]]

17	[[Акробатические комбинации]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/27/uchebnye-kombinatsii-po-razdelu-gimnastika -Акробатические комбинации]]
18	[[Акробатические комбинации]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/27/uchebnye-kombinatsii-po-razdelu-gimnastika -Акробатические комбинации]]
19	[[Гимнастическая комбинация на высокой перекладине]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://sportdeti.ru/blog/vidy-uprazhneniy-na-gimnasticheskoy-perekladine/ -Гимнастические комбинации на высокой перекладине]]
20	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://yunost.rchuv.ru/news/2025/06/03/tehnika-vipolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz -Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине https://yunost.rchuv.ru/news/2025/05/28/praviljnoe-vipolnenie-ispitaniya-gto-naklon-vperedyo -Техника выполнения наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php - Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-

						stup-05.php -Нормативы ГТО 5 ступень]]
21	[[Степ- аэробика]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/08/09/kompleks-uprazhneniy-step-aerobiki -комплекс упражнений степ-аэробики]]
22	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://60seconds.sport.mos.ru/article/66 -Техника выполнения подтягивание из виса на низкой перекладине https://podschool-al31.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/poleznaya-informatsiya/sport-i-fizkultura-v-shkole/novosti-107_510.html - Техника выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php -Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php - Нормативы ГТО 5 ступень]]
23	[[Круговая аэробика]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki -Техника безопасности на уроках гимнастики https://infourok.ru/plan-konspekt-po-gimnastike-krugovaya-trenirovka-8-klass-5131181.html -Комплекс упражнение круговой аэробики]]
24	[[Восстановительный массаж. Банные	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник

	процедуры.]]					sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyy-massazh-posle-fizicheskikh-nagruzok -Восстановительный массаж https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/9-klass/materialy-dlia-provedeniia-zaniatii-7616719/bannye-protcedury-kak-sredstvo-ukrepleniia-zdorovia-7616848 -Банные процедуры]]
25	[[Ведение мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya -Ведение мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
26	[[Ведение мяча]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya -Ведение мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
27	[[Передача мяча]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-basketbol-uprazhneniya-dlya-obucheniya-individualnim-deystviyam-peredachi-broski-vedeniya-myacha-2255692.html -Приемы и передачи мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]

28	[[Передача мяча]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-basketbol-uprazhneniya-dlya-obucheniya-individualnim-deystviyam-peredachi-broski-vedeniya-myacha-2255692.html -Приемы и передачи мяча https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
29	[[Приемы и броски мяча на месте]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-basketbol-uprazhneniya-dlya-obucheniya-individualnim-deystviyam-peredachi-broski-vedeniya-myacha-2255692.html -Приемы и передачи мяча http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Техника выполнения бросок мяча в корзину https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
30	[[Приемы и броски мяча на месте]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-basketbol-uprazhneniya-dlya-obucheniya-individualnim-deystviyam-peredachi-broski-vedeniya-myacha-2255692.html -Приемы и передачи мяча http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Техника выполнения бросок мяча в корзину https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
31	[[Приемы и броски мяча в прыжке]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-basketbol-uprazhneniya-dlya-obucheniya-individualnim-deystviyam-peredachi-broski-vedeniya-myacha-2255692.html -Приемы и передачи мяча http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Техника выполнения бросок мяча в корзину https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]

						sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-basketbol-uprazhneniya-dlya-obucheniya-individualnim-deystviyam-peredachi-broski-vedeniya-myacha-2255692.html -Приемы и передачи мяча http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Техника выполнения бросок мяча в корзину https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
32	[[Приемы и броски мяча в прыжке]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-basketbol-uprazhneniya-dlya-obucheniya-individualnim-deystviyam-peredachi-broski-vedeniya-myacha-2255692.html -Приемы и передачи мяча http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Техника выполнения бросок мяча в корзину https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
33	[[Приемы и броски мяча после ведения]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-basketbol-uprazhneniya-dlya-obucheniya-individualnim-deystviyam-peredachi-broski-vedeniya-myacha-2255692.html -Приемы и передачи мяча http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Техника выполнения бросок мяча в корзину https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
34	[[Приемы и броски мяча после ведения]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-basketbol-uprazhneniya-dlya-obucheniya-individualnim-deystviyam-peredachi-broski-vedeniya-myacha-2255692.html -Приемы и передачи мяча http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Техника выполнения бросок мяча в корзину https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]

						sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-basketbol-uprazhneniya-dlya-obucheniya-individualnim-deystviyam-peredachi-broski-vedeniya-myacha-2255692.html -Приемы и передачи мяча http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml -Техника выполнения бросок мяча в корзину https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html -Правила игры в баскетбол]]
35	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры в баскетбол]]
36	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры в баскетбол]]
37	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры в баскетбол]]
38	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu -Техника безопасности на уроках в спортивной игры баскетбол https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html - Правила игры в баскетбол]]

39	[[Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://infourok.ru/konspekt-tema-okazanie-pervoj-pomoshi-vo-vremya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-aktivnogo-otdyha-7519996.html -Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха]]
40	[[Подачи мяча в разные зоны площадки соперника]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html -Виды подачи в волейболе https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
41	[[Подачи мяча в разные зоны площадки соперника]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html -Виды подачи в волейболе https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
42	[[Приёмы и передачи мяча на месте]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/23/priem-i-peredacha-myacha-v-voleybole - Техника выполнения приемы и передачи мяча с места https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
43	[[Приёмы и передачи в движении]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/23/priem-i-peredacha-myacha-v-voleybole - Техника выполнения приемы и передачи мяча с места https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]

						https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/23/priem-i-peredacha-myacha-v-voleybole - Техника выполнения приемы и передачи мяча в движении https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
44	[[Нападающий удар]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/04/23/voleybol-obuchenie-napadayushchemu-udaru -Техника выполнения нападающего удара https://sportgoroda.ru/shopblog/volleyball/kakie-byvayut-vidy-atak.html -Виды нападающего удара https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
45	[[Нападающий удар]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/04/23/voleybol-obuchenie-napadayushchemu-udaru -Техника выполнение нападающего удара https://sportgoroda.ru/shopblog/volleyball/kakie-byvayut-vidy-atak.html -Виды нападающего удара https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol -Правила игры в волейбол]]
46	[[Блокирование]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-

						i-pedagogika/library/2021/06/01/metodika-obucheniya-tehnike-i-taktike -Техника выполнение блокирование мяча https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-volleybole-2258818.html - Виды блокирования https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
47	[[Блокирование]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/06/01/metodika-obucheniya-tehnike-i-taktike -Техника выполнение блокирование мяча https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-volleybole-2258818.html - Виды блокирования https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
48	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
49	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]
50	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html -Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-volleybol -Правила игры в волейбол]]

						игры в волейбол]]
51	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html - Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-voleybol - Правила игры в волейбол]]
52	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html - Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-voleybol - Правила игры в волейбол]]
53	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html - Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratie-pravila-igry-v-voleybol - Правила игры в волейбол]]
54	[[Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/08/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках физической культуры https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php - Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php - Нормативы ГТО 5 ступень]]
55	[[Бег по пересеченной местности с препятствиями]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/ - Виды бега по пересеченной местности]]

56	[[Бег по пересеченной местности]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/ - Виды бега по пересеченной местности]]
57	[[Бег на длинные дистанции]]	1				[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://sravni.bet/enciklopediya/vidy-sporta/beg-na-dlinnye-distancii/ - Техника выполнения бега на длинные дистанции]]
58	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://marathonec.ru/beg-2000-m/ - Техника выполнения бега на 2000 м https://marathonec.ru/beg-3000-metrov/ - Техника выполнения бега на 3000 м https://www.gto.ru/ - Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php - Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php - Нормативы ГТО 5 ступень]]
59	[[Дифференцированный зачет: Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю); Поднимание туловища из положения лежа на спине (д); Метание малого мяча 150 г. на дальность; Бег 1500 м]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://yunost.rchuv.ru/news/2025/06/03/tehnika-vipolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz - Техника выполнения подтягивание из виса на высокой перекладине https://podschool-al31.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/poleznaya-informatsiya/sport-i-fizkultura-v-shkole/novosti-107_510.html - Техника выполнения поднимание туловищу из положения лежа

						на спине https://гтокраснодар.рф/метание-мяча-весом-150-г/#p3 - Техника выполнения метания малого мяча 150 г https://multiurok.ru/files/metodika-bega-na-srednie-distantsii.html - Техника выполнения бега на 1500м]]
60	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши]]	1		1		[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://infourok.ru/tehnika-vypolneniya-legkoatleticheskikh-uprazhnenij-metanie-granaty-6714402.html -Техника выполнения метания гранаты https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php -Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php - Нормативы ГТО 5 ступень]]
61	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu -Техника выполнения прыжка в длину с места https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php -Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php - Нормативы ГТО 5 ступень]]
62	[[Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м]]	1	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury - Техника безопасности на уроках легкой атлетики https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588 - Техника выполнения бега на короткие дистанции https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php -Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php -Нормативы ГТО

					5 ступень]]
63	[[Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)]]	1		1	[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/08/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury -Техника безопасности на уроках физической культуры https://www.gto.ru/ -Сайт ГТО http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php -Нормативы ГТО 4 ступени http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php - Нормативы ГТО 5 ступень]]
64	[[Ведение мяча]]	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tehnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://fcgrand.ru/articles/tehnika-vedeniya-myacha/ -Техника выполнения ведения мяча https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
65	[[Приемы мяча]]	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tehnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://www.teacherjournal.ru/categories/18/articles/9392 -Техника выполнения приема мяча https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
66	[[Передачи мяча]]	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tehnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://www.teacherjournal.ru/categories/18/articles/9392 -Техника выполнения передачи мяча https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
67	[[Остановки и удары по мячу с места и в движение]]	1			[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tehnika-bezopasnosti-futbol -Техника

					безопасности на уроках спортивной игры футбол http://www.offsport.ru/mini-football/udar-2.shtml -Удары по мячу с места и в движении http://www.offsport.ru/mini-football/ostanovka-2.shtml -Остановки мяча https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
68	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1		1	[[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev - Учебник https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol -Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html -Правила игры в футбол]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	20	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

а) Техника безопасности на уроках физической культуры-

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/08/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury>

б) Техника безопасности на уроках легкой атлетики-

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury>

в) Техника безопасности на уроках гимнастики-

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-gimnastiki>

г) Техника безопасности на уроках спортивной игры баскетбол-

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu>

д) Техника безопасности на уроках спортивной игры волейбол-

<https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html>

е) Техника безопасности на уроках спортивной игры футбол-

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol>

ж) Сайт ГТО- <https://www.gto.ru/>

*Нормативы с 5-9 классы- <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/13/primernye-normativy-po-fizkulture>

*Нормативы 3 ступень ГТО- <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-03.php>

*Нормативы 4 ступень ГТО- <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.php>

* Нормативы 5 ступень ГТО- <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.php>

- Правила игры в баскетбол-

<https://www.sports.ru/basketball/blogs/3236764.html>

- Правила игры в волейбол- <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/10/kratkie-pravila-igry-v-voleybol>

- Правила игры в футбол- <https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Легкая атлетика

1. Техника и правила выполнения бега на короткие дистанции -

<https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588>

2. Техника выполнения бега на средние дистанции -

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/03/27/beg-na-srednie-distantzii-tehnika-taktika>

3. Техника и правила выполнения челночного бега -

<https://rsport.ria.ru/20230417/beg-1841927867.html>

4. Техника и правила выполнения бега на 1000м -

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/10/beg-1000-metrov>

5. Техника и правила выполнения прыжка в длину с места и с разбега-

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/pryzhok-v-dlinu>

6. Техника и правила выполнения метания мяча-

<https://гтокраснодар.рф/метание-мяча-весом-150-г/#p3>

7. Техника и правила выполнения бег на длинные дистанции -

<https://sravni.bet/enciklopediya/vidy-sporta/beg-na-dlinnye-distancii/>

8. Техника и правила выполнения кросс на 2км- <https://marathonec.ru/beg-2000-m/>

9. Техника и правила выполнения кроссового бега -

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/01/krossovyy-beg->

vidy-i-tehnika-bega-nachinayushchim-i

10. Бег по пересеченной местности- <https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/>

11. Техника и виды эстафетного бег- <https://nordski.ru/blog/tekhnika-estafetnogo-bega/>

12. Техника выполнения кросса на 3 км- <https://marathonec.ru/beg-3000-metrov/>

13. Техника выполнения бега на 1500м- <https://multiurok.ru/files/metodika-bega-na-srednie-distantsii.html>

14. техника выполнения метания гранаты- <https://infourok.ru/tekhnika-vypolneniya-legkoatleticheskikh-uprazhnenij-metanie-granaty-6714402.html>

Гимнастика

1. Техника выполнения кувырков- <https://infourok.ru/tekhnika-vipolneniya-i-metodika-obucheniya-akrobaticeskim-uprazhneniyam-3166189.html>

2. Техника выполнения прыжков через препятствия-
<https://steelfactor.ru/exercise/338>

3. Техника выполнения прыжки через скакалку-
<https://ru.wikihow.com/прыгать-через-скакалку>

4. Техника выполнения подтягивания на верхней перекладине-
<https://yunost.rchuv.ru/news/2025/06/03/tekhnika-vipolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz>

5. Техника выполнения наклон вперед из положения стоя на

гимнастической скамье- <https://yunost.rchuv.ru/news/2025/05/28/praviljnoe-vipolnenie-ispitaniya-gto-naklon-vperyo>

6. Техника выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа-
https://shkola1kurtamyshevskaya.gosweb.gosuslugi.ru/glavnoe/gto/gto_385.html

7. Техника выполнения подтягивания на низкой перекладине-
<https://60seconds.sport.mos.ru/article/66>

8. Техника выполнения поднимания туловища из положения лёжа на спине- https://podschool-al31.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/poleznaya-informatsiya/sport-i-fizkultura-v-shkole/novosti-107_510.html

9. Техника выполнения кувырка назад в упор- <https://infourok.ru/tehnika-vypolneniya-kuvyrka-nazad-7506863.html>

10. Техника выполнения длинного кувырка с разбега -
<https://multiurok.ru/files/professii-fitness-trener.html>

11. Техника выполнения лазание по канату в два и три приема-
<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tehnika-vypolneniya-lazaniya-po-kanatu-v-tri-i-dva>

Баскетбол

1. Техника выполнения ловли и передачи мяча на месте и в движении-
<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/10/28/tekhnika-lovli-i-peredach-myacha>

2. Техника выполнения введения мяча на месте и в движение-
[https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/08/06/obuchenie-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/08/06/obuchenie)

tehnike-vedeniya-myacha-v-basketbole

3. Техника выполнения броску баскетбольного мяча двумя руками от груди в корзину- <https://www.sports.ru/basketball/blogs/3240104.html>

4. Упражнения в ведении мяча- <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya>

5. Упражнения на передачу и броски мяча-
<https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-basketbol-uprazhneniya-dlya-obucheniya-individualnim-deystviyam-peredachi-broski-vedeniya-myacha-2255692.html>

6. Техника выполнения передача и ловля мяча с отскоком от пола-
<https://infourok.ru/metodika-obucheniya-peredacham-myacha-v-basketbole-475269.html>

7. Техника выполнения броска мяча от груди после ведения мяча-
<http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml>

8. Техника выполнения передачи мяча одной рукой снизу-
<https://www.sports.ru/basketball/blogs/3232890.html>

9. Техника выполнения бросок мяча в корзину двумя и одной руками в прыжке- <http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml>

10. Техника выполнения стойки и перемещения, толчок с одной ноги,

прыжки с двух ног- <https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html>

Волейбол

1. Техника выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу, нижняя подача мяча- <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410>

2. Прием и передача мяча сверху снизу по зонам-
<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/13/metodika-obucheniya-tehnike-priema-i-peredachi-myacha>

3. Техника выполнения верхней прямой подачи мяча-
<https://infourok.ru/tehnika-vypolneniya-verhnej-priamoj-podachi-v-voleybole-4267385.html>

4. Передача мяча через сетку двумя руками сверху-
<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-voleybol-metodika-obucheniya-verhnej-peredachi-myacha-dvumya-rukami-sverhu-7837483.html>

5. Перевод мяча за голову техника-
https://infourok.ru/metodicheskaya_razrabotka_na_temu__tehnika_vypolneniya_verhney_i_nizhney_peredachi_v_voleybole.-450311.htm

6. Техника выполнения прямого нападающего удара-
<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/04/23/voleybol-obuchenie-napadayushchemu-udaru>

7. Индивидуальное блокирование мяча - <https://nsportal.ru/npro-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/06/01/metodika-obucheniya>

tehnike-i-taktike

8. Тактические действия в защите и в нападении -

<https://infourok.ru/takticheskie-dejstviya-v-napadenii-i-zashite-v-voleybole-7578379.html>

9. Приемы и передачи мяча в волейболе -

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/23/priem-i-peredacha-myacha-v-voleybole>

Футбол

1. Техника выполнения удара мяча внутренней частью стопы-

<https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200600308>

2. Техника выполнения остановки мяча-

https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/semenov_e.n._ostanovka_myacha.pdf

3. Техника выполнения введения мяча и обводка мяча-

<https://fcgrand.ru/articles/tehnika-vedeniya-myacha/>

4. Техника выполнения передач средние и длинные по прямой и по диагонали- <https://multiurok.ru/index.php/blog/futbol-sposoby-peredachi-miacha-pas-partneru.html>

5. Тактические действия при выполнении углового удара-

<https://infourok.ru/takticheskie-dejstviya-pri-vypolnenii-uglovogo-udara-7515332.html>

6. Тактические действия при бросывания мяча из-за боковой линии-

<https://infourok.ru/vbrasivanie-myacha-izza-bokovoy-linii-1607210.html>

7. Техника выполнения прямого нападающего удара-

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/04/23/volleybol-obuchenie-napadayushchemu-udaru>

8. Удар с разбега по мячу внутренней частью подъема стопы-

<http://www.offsport.ru/mini-football/udar-2.shtml>

9. Остановка мяча внутренней стороной стопы-

<http://www.offsport.ru/mini-football/ostanovka-2.shtml>

10. Техника выполнения ведения мяча в футболе-

<https://fcgrand.ru/articles/tehnika-vedeniya-myacha/>

11. Техника выполнения приема и передачи мяча в футболе-

<https://www.teacherjournal.ru/categories/18/articles/9392>

- Комплекс упражнений для формирования гармоничного телосложения-

<https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2016/11/08/kompleks-uprazhneniy-na-razvitiya-fizicheskikh-kachestv>

- Комплекс упражнений на гимнастической лестнице-

<https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-u-gimnasticheskoy-lestnici-2880483.html>

- Базовые шаги аэробика- [https://korobova-](https://korobova-zhukdou6.edumsko.ru/folders/post/2606302)

[zhukdou6.edumsko.ru/folders/post/2606302](https://korobova-zhukdou6.edumsko.ru/folders/post/2606302)

- Комплекс упражнений утренней зарядки-

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/04/kompleks-utrenney-gimnastiki-ug-do-urokov-s-5-po-9>

- Комплекс упражнений для укрепления телосложения-

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/21/kompleks-korrigiruyushchih-uprazhneniy-dlya-5-9-klassov>

- Комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения-

<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2022/12/17/kompleksy-uprazhneniy-dlya-glaz>

- Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки-

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/15/formirovanie-pravilnoy-osanki>

- Акробатические комбинации- <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/27/uchebnye-kombinatsii-po-razdelu-gimnastika>

- Комплекс упражнений на турнике- <https://sportdeti.ru/blog/vidy-uprazhneniy-na-gimnasticheskoy-perekladine/>

- Комплекс упражнений ритмической гимнастики-

https://ust.kz/powerpoint/kompleks_proizvolnyh_uprajnenii_ritmicheskoi_gimnastiki_6_klass-252835.html

- Комплекс упражнений для степ-аэробики- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/08/09/kompleks-uprazhneniy-step-aerobiki>

- Комплекс упражнений круговой аэробики-

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/09/otkrytyy-urok->

krugovaya-trenirovka-dlya-7-klassa

-Комплекс упражнения для профилактики утомления- <https://bel-licei-inter.ru/press/news/2019-2020/kompleks-fizicheskix-uprazhnenij-po-profilaktike-razvitiya-utomleniya/>

- Дыхательная гимнастика- <https://www.kp.ru/doctor/zdorovyj-obraz-zhizni/luchshie-dyhatelnye-uprazhneniya/>

- Круговая аэробика -<https://infourok.ru/plan-konspekt-po-gimnastike-krugovaya-trenirovka-8-klass-5131181.html>

- Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей- <https://studizba.com/lectures/fizicheskaya-kultura-i-sport/fizicheskoe-voospitanie/24607-osnovy-metodiki-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami.html>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 класс

1. Олимпийские игры древности -<https://obrazovaka.ru/istoriya/olimpiyskie-igry-v-drevnosti-5-klass.html>

2. Виды бега по пересеченной местности-
<https://marathonec.ru/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti/>

3. Физическая культура и здоровый образ жизни-
<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2022/03/30/fizicheskaya-kultura-i->

zdorovyy-obraz-zhizni

4. Методы самоконтроля-

https://desantnik.yam.sportsng.ru/media/2023/04/14/1275970909/Maxov_S.Yu._Metody_izmereniya_i_kontrolya_v_fizicheskom_vopitanii_i_sporte.pdf

5. Режим дня- <https://korobova-zhukdou6.edumsko.ru/folders/post/2606302>

6. Организация и проведения самостоятельных занятий-

<https://videouroki.net/razrabotki/osnovy-mietodiki-i-orghanizatsii-samostoiatiel-nykh-zaniatii-fizichieskimi-upraz.html#>

7. Составление дневника самоконтроля-

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/11/dnevnik-samokontrolya-dlya-uchashchihsya-5-klassov>

8. Физкультурно-оздоровительные мероприятия-

<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/10/14/sovremennye-sistemy-ozdorovitelnoy-fizicheskoy>

6 класс

1. Возрождение Олимпийских игр- <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-vozrozhdenie-olimpijskih-igr-i-olimpijskogo-dvizheniya-6-klass-7205001.html>

2. Символика Олимпийских игр- <https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/6-klass/materialy-dlia-provedeniia-zaniatii-7583741/deviz-simvolika-i-ritualy-sovremennykh-olimpiiskikh-igr-7583747/re-ed122743-dc84-4327-8ee6->

000a6ae89086

3. Физическая подготовка- <https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/6-klass/materialy-dlia-provedeniia-zaniatii-7583741/fizicheskaia-podgotovka-i-ee-vliianie-na-razvitie-sistem-organizma-7584069/re-39318f13-dfa7-4fbf-9159-a3b6bcbb61ec>

4. Закаливающие процедуры- <https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie>

5. Основные показатели физической нагрузки-
<https://infourok.ru/prezentaciya-osnovnye-pokazateli-fizicheskoi-nagruzki-7515572.html>

6. Составление самостоятельных занятий-
<https://multiurok.ru/files/samostoiatelnye-zaniatiia-fizicheskoi-kulturoi-for.html>

7 класс

1. Истоки развития олимпизма в России-
<https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2011/12/15/istoriya-olimpiyskogo-dvizheniya-v-rossii>

2. Олимпийское движение в СССР и в России-
<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/03/21/olimpiyskoe-dvizhenie-v-rossii>

3. Воспитание качеств личности-
<https://www.1urok.ru/categories/17/articles/83069>

4. Тактическая подготовка- <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i->

sport/library/2023/01/31/takticheskaya-podgotovka-sportsmena

5. Планирование занятий технической подготовки- <https://www.art-talant.org/publikacii/69103-planirovanie-i-organizaciya-trenirovochnogo-processa>

6. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий- <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2020/03/17/sistema-otsenivaniya-na-urokah-fizicheskoy-kultury>

7. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культуры- <https://infourok.ru/effekt-ozdorovleniya-na-urokah-fizkulturi-1730718.html>

8 класс

1. Физическая культура в современном обществе- <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2015/03/25/fizicheskaya-kultura-rol-fizicheskoy-kultury-v-sovremennom-obshchestve>

2. Всестороннее и гармоничное физическое развитие- <https://www.art-talant.org/publikacii/114928-urok-fizicheskoy-kulytury-dlya-8-klassa-tema-vsestoronnee-i-garmonichnoe-fizicheskoe-razvitie-fundament-polnocennoy-ghizni-v-sovremennom-mire>

3. Адаптивная и лечебная физическая культура- <https://kurgan.academedu.ru/articles/lfk-i-afk-cto-eto-i-v-chem-raznitsa/>

4. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции телосложения- <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/21/kompleks-korrigiruyushchih-uprazhneniy-dlya-5-9->

klassov

5. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки-

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/15/formirovanie-pravilnoy-osanki>

6. Составление планов для самостоятельных занятий с учетом

индивидуальных особенностей- <https://studizba.com/lectures/fizicheskaya-kultura-i-sport/fizicheskoe-vospitanie/24607-osnovy-metodiki-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami.html>

9 класс

1. Туристские походы как форма активного отдыха- [doklad-na-temu-turisticheskie-pohody-kak-forma](#)

2. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся- [statya-meropriyatiya-v-rezhime-dvigatelnoj-aktivnosti-obuchayushih-sya-7369414.html](#)

3. Восстановительный массаж- <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyy-massazh-posle-fizicheskikh-nagruzok>

4. Банные процедуры- <https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/9-klass/materialy-dlia-provedeniia-zaniatii-7616719/bannye-protcedury-kak-sredstvo-ukrepleniia-zdorovia-7616848>

5. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха- 1.

<https://infourok.ru/konspekt-tema-okazanie-pervoj-pomoshi-vo-vremya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-aktivnogo-otdyha-7519996.html>

6. Профессионально-прикладная физическая культура-

<https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/9-klass/materialy-dlia-provedeniia-zaniatii-7616719/professionalno-prikladnaia-fizicheskaia-kultura-7616858/re-033f696b-9f52-43cf-8fba-40cd86e4d3fe>

7. Измерение функциональных резервов организма-

<https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/9-klass/materialy-dlia-provedeniia-zaniatii-7616719/izmerenie-funktcionalnykh-rezervov-organizma-761685>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816903

Владелец Жигульская Ирина Викторовна

Действителен с 04.07.2025 по 04.07.2026