

Частное учреждение средняя общеобразовательная школа «Экстерн плюс»  
Московская область, м.о. Истра, п. Огниково

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
**«Спорт и здоровый образ жизни»**  
для основного общего образования  
5-9 классы

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».

Основной содержательной направленностью модуля «Спорт и здоровый образ жизни» является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

На курс внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни» согласно учебному плану Школы отводится 1 час в неделю в 5-9 классах. Курс построен на основе модуля «Спорт» программы урочной деятельности основного общего образования.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА в 5-9 КЛАССАХ**

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 висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчишки – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного

мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в 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 «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 поочередно. 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 «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортровке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

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 ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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 продвижением (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 ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;  
демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр.

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр.

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;

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх;

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

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		Практические работы	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
28	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">ect/9/5/</a>
29	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
30	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
31	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
32	Спортивные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
33	Спортивные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
34	Спортивные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая подготовка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

	упражнения				
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

	на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
30	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
31	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

	техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени				
32	Спортивные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
33	Спортивные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
34	Спортивные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Конт рольн ые работ ы	Практ ически е работы	
1	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
7	Правила и техника выполнения норматива	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

	комплекса ГТО: Бег на 1500м				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">ect/9/7/</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
15	Правила и техника выполнения норматива	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">ect/9/7/</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
30	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
31	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
32	Спортивные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

33	Спортивные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
34	Спортивные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Практ ически е работ ы	
1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

	км				
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
25	Правила и техника выполнения норматива	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

	комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)				<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/8/">http://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
30	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
31	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
32	Спортивные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
33	Спортивные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
34	Спортивные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	Конт роль ные работ ы	Прак тичес кие работ ы	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

	положения лежа на спине				
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
30	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
31	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
32	Спортивные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

33	Спортивные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
34	Спортивные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	