

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Самарская область

ГБОУ СОШ № 19 г. Сызрани

РАССМОТРЕНО
на МО учителей
естественных наук
Руководитель МО

Тихонова Е.Г.
от «30» августа 2023 г.

ПРОВЕРЕНО
заместитель директора
по УВР

Ковальчук О.М.
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор ГБОУ СОШ
№ 19 г.Сызрани

Максименкова Н.В.
Приказ № 326 –ОД
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3518205)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов



О=ГБОУ СОШ 19 г. Сызрани,
СН=Максименкова Наталья
Владимировна,
E=so_school19_szr@samara.edu.ru
00f9ba4741a9d00059
2023.10.01 06:31:13+04'00'

г.Сызрань, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования”), федеральной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», ООП ООО и учебного плана ГБОУ СОШ № 19 г. Сызрани, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в рабочей программе воспитания ГБОУ СОШ № 19 г. Сызрани.

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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая

подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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 «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

Развитие выносливости. Упражнения с 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 «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 «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 «транспортировке».

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 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 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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО 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 физкультурминут, 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:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания 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, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ, И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭОР И ЦОР, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования	Способ оценки итоговых планируемы х результатов
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в основной школе	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в	Устный опрос

						организации здорового образа жизни	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни	Устный опрос
3	Олимпийские игры древности	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их	Устный опрос

						целей, задач и форм организации; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни	
4	Режим дня	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте	Устный опрос

						физической культуры в организации здорового образа жизни	
5	Наблюдение за физическим развитием	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Устный опрос
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Устный опрос
7	Определение состояния организма	1		1	www.edu.ru	1. Уметь	Устный

					www.school.edu.ru https://uchi.ru/	самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	опрос
8	Составление дневника по физической культуре	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Устный опрос
9	Упражнения утренней зарядки	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе	Выполнение нормативов

						2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Выполнение нормативов
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Выполнение нормативов
12	Упражнения на развитие гибкости	1		1	www.edu.ru	1. Уметь	Выполнение

					www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	нормативов
13	Упражнения на развитие координации	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,	Выполнение нормативов

						определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
14	Упражнения на формирование телосложения	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Выполнение нормативов

15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Выполнение нормативов
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Выполнение нормативов

						результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся	Выполнение нормативов

						ситуацией	
18	Опорные прыжки	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Выполнение нормативов
19	Опорные прыжки	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе	Выполнение нормативов

						достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся	Выполнение нормативов

						ситуацией	
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Выполнение нормативов
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе	Выполнение нормативов

						достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
23	Бег на длинные дистанции	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	Выполнение нормативов
24	Бег на длинные дистанции	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Выполнение нормативов
25	Бег на короткие дистанции	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru	2. Владеть основами самоконтроля, самооценки,	Выполнение нормативов

					https://uchi.ru/	принятия решений	
26	Бег на короткие дистанции	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Выполнение нормативов
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	Выполнение нормативов
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Выполнение нормативов
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	Выполнение нормативов
30	Метание малого мяча на дальность	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Выполнение нормативов
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru	1. Уметь осознанно выбирать наиболее	Выполнение

	ХОДОМ				и https://uchi.ru/	эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	нормативов
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

						результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
33	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

						действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
34	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся	Выполнение нормативов

						ситуацией;	
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	Выполнение нормативов
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных	Выполнение нормативов

						задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в	Выполнение нормативов

						процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,	Выполнение нормативов

						корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	Выполнение нормативов
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные	Выполнение

	пололого склона				и https://uchi.ru/	способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	нормативов
41	Техника ловли мяча	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами,	Выполнение нормативов

						осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
42	Техника ловли мяча	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках	Выполнение нормативов

						предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
43	Техника передачи мяча	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	Выполнение нормативов

44	Техника передачи мяча	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	Выполнение нормативов
45	Ведение мяча стоя на месте	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить	Выполнение нормативов

						свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
46	Ведение мяча стоя на месте	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Выполнение нормативов

						результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
47	Ведение мяча в движении	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в	Выполнение нормативов

						соответствии с изменяющейся ситуацией;	
48	Ведение мяча в движении	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	Выполнение нормативов
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и	Выполнение нормативов

						познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

						деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
51	Технические действия с мячом	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и	Выполнение нормативов

						требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
52	Технические действия с мячом	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	Выполнение нормативов
53	Прямая нижняя подача мяча	1		1	www.edu.ru	1. Уметь осознанно выбирать наиболее	Выполнение

					www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	нормативов
54	Прямая нижняя подача мяча	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

						результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
55	Приём и передача мяча снизу	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

						действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
56	Приём и передача мяча снизу	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся	Выполнение нормативов

						ситуацией;	
57	Приём и передача мяча сверху	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	Выполнение нормативов
58	Приём и передача мяча сверху	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных	Выполнение нормативов

						задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
59	Технические действия с мячом	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в	Выполнение нормативов

						процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
60	Технические действия с мячом	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,	Выполнение нормативов

						корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
61	Технические действия с мячом	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	Выполнение нормативов
62	Технические действия с мячом	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные	Выполнение

					и https://uchi.ru/	способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	нормативов
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами,	Выполнение нормативов

						осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках	Выполнение нормативов

						предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru и https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	Выполнение нормативов

66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	Выполнение нормативов
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить	Выполнение нормативов

						свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Выполнение нормативов

						результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в	Выполнение нормативов

						соответствии с изменяющейся ситуацией;	
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	Выполнение нормативов
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и	Выполнение нормативов

						познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
72	Обводка мячом ориентиров	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

						деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
74	Правила ТБ на уроках при	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно	Выполнение

	подготовке к ГТО. 30Ж. Первая помощь при травмах					о планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	нормативов
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и	Выполнение нормативов

						требований	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Выполнение нормативов

						результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами,	Выполнение нормативов

						осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути	Выполнение нормативов

						достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках	Выполнение нормативов

						предложенных условий и требований	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в	Выполнение нормативов

						процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с	Выполнение нормативов

						планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути	Выполнение

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	нормативов
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках	Выполнение нормативов

						предложенных условий и требований	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в	Выполнение нормативов

						процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с	Выполнение нормативов

						планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути	Выполнение

	и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	нормативов
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках	Выполнение нормативов

						предложенных условий и требований	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102			

6 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата из учения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования	Способ оценки итоговых планируемых результатов
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Возрождение Олимпийских игр	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организаци и здорового образа жизни	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлени й развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организаци и; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепление м здоровья и профилакт икой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организаци и здорового образа жизни	
3	История первых Олимпийских игр современности	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлени й развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организаци и; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепление м здоровья и профилакт икой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организаци и здорового образа жизни	
4	Составление дневника физиче ской культуры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлени й развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организаци и; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепление м здоровья и профилакт икой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организации и здорового образа жизни	
5	Физическая подготовка человека	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Устный опрос
6	Основные показатели физической нагрузки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно	Устный опрос

							определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно	Устный опрос

							планировать пути достижения целей	
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Устный опрос
9	Упражнения для коррекции телосложения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и	Выполнение нормативов

							формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Выполнение нормативов

11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Выполнение нормативов
12	Акробатические комбинации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований , корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
13	Акробатические комбинации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять	Выполнение нормативов

							ть контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами	Выполнение нормативов

							и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять	Выполнение нормативов

							ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей деятельности в процессе	Выполнение нормативов

							достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией	
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата,	Выполн ение нормати вов

							определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией	
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполн ение нормати вов

							действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках	Выполнение нормативов

							предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
21	Лазание по канату в три приема	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и	Выполнение нормативов

							требований, корректиров ать свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией	
22	Лазание по канату в три приема	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректиров	Выполнение нормативов

							ать свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией	
23	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	Выполнение нормативов
24	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные	Выполнение нормативов

							возможности её решения;	
25	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	Выполнение нормативов
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Выполнение нормативов
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	Выполнение нормативов
28	Спринтерский бег	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность	Выполнение нормативов

							выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	вов
29	Спринтерский бег	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	Выполнение нормативов
30	Гладкий равномерный бег	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Выполнение нормативов
31	Гладкий равномерный бег	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных	Выполнение нормативов

							ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективны	Выполнение нормативов

							е способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
33	Прыжковые упражнения:	1		1		www.edu.ru	1. Уметь	Выполн

	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»					www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осознанно выбирать наиболее эффективны е способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии с	ение нормати вов
--	---	--	--	--	--	---	--	------------------------

							изменяющей ся ситуацией;	
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективны е способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований,	Выполн ение нормати вов

							корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности	Выполнение нормативов

							в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Выполнение нормативов

							и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить	Выполнение нормативов

							свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и	Выполнение нормативов

							познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
40	Упражнения лыжной подготовки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее	Выполнение нормативов

							эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	вов
--	--	--	--	--	--	--	--	-----

41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии	Выполнение нормативов
----	---	---	--	---	--	---	---	-----------------------

							с изменяющей ся ситуацией;	
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и	Выполнение нормативов

							требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять	Выполнение нормативов

							способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							результатам и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь	Выполнение нормативов

							соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения	Выполнение нормативов

							учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru	1. Уметь осознанно выбирать	Выполнение нормати

						https://uchi.ru/	наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся	вов
--	--	--	--	--	--	---	--	------------

							ситуацией;	
49	Упражнения в ведении мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои	Выполнение нормативов

							действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
50	Упражнения в ведении мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках	Выполнение нормативов

							предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Выполнение нормативов

							результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять	Выполнение нормативов

							ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с	Выполнение нормативов

							планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией;	
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективны е способы решения учебных и познавательн	Выполн ение нормати вов

							ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективны	Выполнение нормативов

							е способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
56	Приём мяча двумя руками	1		1		www.edu.ru	1. Уметь	Выполн

	снизу в разные зоны площадки					www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осознанно выбирать наиболее эффективны е способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии с	ение нормати вов
--	---------------------------------	--	--	--	--	---	--	------------------------

							изменяющей ся ситуацией;	
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,	Выполнение нормативов

							корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей деятельности	Выполнение нормативов

							в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Выполнение нормативов

							и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить	Выполнение нормативов

							свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и	Выполнение нормативов

							познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее	Выполнение нормати

	и сверху						эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	вов
--	----------	--	--	--	--	--	--	-----

64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии	Выполнение нормативов
----	--	---	--	---	--	---	---	-----------------------

							с изменяющей ся ситуацией;	
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективны е способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и	Выполн ение нормати вов

							требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять	Выполнение нормативов

							способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							результатам и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь	Выполнение нормативов

							соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения	Выполнение нормативов

							учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
71	Игровая деятельность с использованием технических	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru	1. Уметь осознанно выбирать	Выполнение нормати

	приёмов ведения мяча					https://uchi.ru/	наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся	вов
--	----------------------	--	--	--	--	---	--	-----

							ситуацией;	
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои	Выполнение нормативов

							действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения	Выполнение нормативов

							целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей	Выполн ение нормати вов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения	Выполнение нормативов

							целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей	Выполн ение нормати вов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения	Выполнение нормативов

							целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей	Выполн ение нормати вов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения	Выполнение нормативов

							целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей	Выполн ение нормати вов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения	Выполнение нормативов

							целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	
10 1	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей	Выполн ение нормати вов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
10 2	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенн ых условий и требований	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		10 2	0	102				

7 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата из учения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования	Способ оценки итоговых планируемых результатов
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Истоки развития олимпизма в России	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организаци и здорового образа жизни	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлени й развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организаци и; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплени ем здоровья и профилакти кой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организаци и здорового образа жизни	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлени й развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организаци и; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплени ем здоровья и профилакти кой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организаци и здорового образа жизни	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлени й развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организаци и; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепление м здоровья и профилакти кой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организации и здорового образа жизни	
5	Тактическая подготовка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостояте льно определять цели своего обучения, ставить и формулиро вать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостояте льно планироват ь пути достижения целей	Устный опрос
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостояте льно	Устный опрос

							определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	
7	Планирование занятий технической подготовкой	1		1		www1.edu.ru www.school.edu.ru https://1luchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно	Устный опрос

							планировать пути достижения целей	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		1		www.edu1.ru www.school1edu.ru https://uchi.1ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Устный опрос
9	Упражнения для коррекции телосложения	1		1		www.edu.ru1 www.school.1edu.ru https://uchi.ru/1	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и	Выполнение нормативов

							формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Выполнение нормативов

11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Выполнение нормативов
12	Акробатические комбинации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

							деятельность и в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии и с изменяющейся ситуацией	
13	Акробатические пирамиды	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

							деятельность и в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
14	Стойка на голове с опорой на руки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
15	Стойка на голове с опорой на руки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Выполнение нормативов

							результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных	Выполнение нормативов

							ых условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректиров	Выполнение нормативов

							ать свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией	
19	Комбинациянагимнастическ омбревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1.Умение соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии	Выполне ние нормати вов

							с изменяющей ся ситуацией	
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии с изменяющей	Выполне ние нормати вов

							ся ситуацией	
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Выполнение нормативов
22	Лазанье по канату в два	1		1		www.edu.ru	1. Умение	Выполне

	приёма					www.school.edu.ru https://uchi.ru/	соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией	ние нормати вов
23	Лазанье по канату в два приёма	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильност ь	Выполне ние нормати

							выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	вов
24	Преодоление препятствий на ступанием	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Выполнение нормативов
25	Преодоление препятствий на ступанием	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	Выполнение нормативов
26	Преодоление препятствий пр	1		1		www.edu.ru	1. Уметь	Выполне

	ыжковымбегом					www.school.edu.ru https://uchi.ru/	оценивать правильность ь выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	ние нормати вов
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	Выполнение нормативов
28	Эстафетный бег	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность ь выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Выполнение нормативов
29	Эстафетный бег	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	2. Владеть основами самоконтроля, самооценки,	Выполнение нормативов

							принятия решений	
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильност ь выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Выполне ние нормати вов
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль своей	Выполне ние нормати вов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь	Выполнение нормативов

							соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения	Выполнение нормативов

							учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru	1. Уметь осознанно выбирать	Выполнение нормати

						https://uchi.ru/	наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся	вов
--	--	--	--	--	--	---	--	------------

							ситуацией;	
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои	Выполнение нормативов

							действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках	Выполнение нормативов

							предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Выполнение нормативов

							результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять	Выполнение нормативов

							ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с	Выполнение нормативов

							планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией;	
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн	Выполне ние нормати вов

							ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные	Выполнение нормативов

							способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
43	Спуски и подъёмы во время	1		1		www.edu.ru	1. Уметь	Выполне

	прохождения учебной дистанции					www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии с	ние нормати вов
--	-------------------------------	--	--	--	--	---	---	-----------------------

							изменяющей ся ситуацией;	
44	Передача мяча после отскока от пола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований,	Выполне ние нормати вов

							корректиров ать свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией;	
45	Передача мяча после отскока от пола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполне ние нормати вов

							действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
46	Ловля мяча после отскока от пола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности	Выполнение нормативов

							в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
47	Ловля мяча после отскока от пола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Выполнение нормативов

							осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить	Выполнение нормативов

							свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и	Выполнение нормативов

							познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее	Выполнение нормати

							эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	вов
--	--	--	--	--	--	--	--	-----

51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии	Выполне ние нормати вов
----	--	---	--	---	--	---	--	----------------------------------

							с изменяющей ся ситуацией;	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и	Выполнение нормативов

							требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять	Выполнение нормативов

							способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
54	Верхняя прямая подача мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
55	Верхняя прямая подача мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь	Выполнение нормативов

							соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения	Выполнение нормативов

							учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
58	Перевод мяча за голову	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru	1. Уметь осознанно выбирать	Выполнение нормати

						https://uchi.ru/	наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся	вов
--	--	--	--	--	--	---	--	------------

							ситуацией;	
59	Перевод мяча за голову	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои	Выполнение нормативов

							действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках	Выполнение нормативов

							предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Выполнение нормативов

							результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять	Выполнение нормативов

							ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с	Выполнение нормативов

							планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией;	
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн	Выполне ние нормати вов

							ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные	Выполнение нормативов

							способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
66	Тактические действия при	1		1		www.edu.ru	1. Уметь	Выполне

	выполнении углового удара					www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии с	ние нормати вов
--	---------------------------	--	--	--	--	---	---	-----------------------

							изменяющей ся ситуацией;	
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,	Выполнение нормативов

							корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности	Выполнение нормативов

							в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Выполнение нормативов

							осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить	Выполнение нормативов

							свои действия с планируемыми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и	Выполнение нормативов

							познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать	Выполнение нормативов

	нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпри травмах						пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	вов
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпри травмах	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои	Выполне ние нормати вов

							действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять	Выполнение нормативов

							ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,	Выполнение нормативов

							определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и	Выполнение нормативов

							требований	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути	Выполнение нормативов

							достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	вов
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с	Выполне ние нормати вов

							планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оательно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль	Выполне ние нормати вов

							своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять	Выполнение нормативов

							способы действий в рамках предложенных условий и требований	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения	Выполнение нормативов

							целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлять контроль своей	Выполне ние нормати вов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения	Выполнение нормативов

							целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлят контроль своей	Выполне ние нормати вов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения	Выполнение нормативов

							целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлят ь контроль своей	Выполне ние нормати вов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
10 0	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований	
10 1	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

10 2	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		10 2	0	102				

8 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изу чения	Электронные цифровые образ овательные ресурсы	Список итоговых планируемы х результатов с указанием этапов их формирован ия	Способ оценки итогов ых планир уемых результ атов
		Ве ег о	Контроль ные работы	Практическ ие работы				
1	Физическая культура в современном обществе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлени й развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организац ии; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепление м здоровья и профилакти кой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организаци и здорового образа жизни	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлени й развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организаци и; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепление м здоровья и профилакти кой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организаци и здорового образа жизни	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлени й развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организаци и; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепление м здоровья и профилакти кой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организаци и здорового образа жизни	
4	Коррекция нарушения осанк и	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлени й развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организаци и; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепление м здоровья и профилакти кой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организаци и здорового образа жизни	
5	Коррекция избыточной массы тела	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятел ьно определять цели своего обучения, ставить и формулиро вать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятел ьно планироват ь пути достижения целей	Устный опрос
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятел ьно	Устный опрос

	телосложения						определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно	Устный опрос

							планировать пути достижения целей	
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Устный опрос
9	Профилактика умственного перенапряжения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и	Выполнение нормативов

							формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	
10	Упражнения для профилактики утомления	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Выполнение нормативов

11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Выполнение нормативов
12	Акробатические комбинации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

							деятельность и в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии и с изменяющейся ситуацией	
13	Акробатические комбинации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

							деятельность и в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Выполнение нормативов

							результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных	Выполнение нормативов

							х условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректирова	Выполнение нормативов

							ть свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией	
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований, корректирова ть свои действия в соответствии	Выполне ние нормати вов

							с изменяющей ся ситуацией	
20	Бег на короткие дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований, корректирова ть свои действия в соответствии с изменяющей	Выполне ние нормати вов

							ся ситуацией	
21	Бег на средние дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Выполнение нормативов
22	Бег на длинные дистанции	1		1		www.edu.ru	1. Умение	Выполне

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/	соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	ние нормативов
23	Бег на длинные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения	Выполнение нормативов

							учебной задачи, собственные возможности её решения; 2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	вов
24	Прыжки в длину с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Выполнение нормативов
25	Прыжки в длину с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	Выполнение нормативов
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность	Выполнение нормативов

							выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	вов
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	Выполнение нормативов
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Выполнение нормативов
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	Выполнение нормативов
30	Самостоятельная	1		1		www.edu.ru	1. Уметь	Выполне

	подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО					www.school.edu.ru https://uchi.ru/	оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	ние нормативов
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе	Выполнение нормативов

							достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований, корректирова ть свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией;	
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлять	Выполне ние нормати вов

							контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований, корректирова ть свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией;	
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь	Выполне ние нормати вов

							соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
36	Торможение боковым скольжением	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и	Выполнение нормативов

							познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
37	Торможение боковым скольжением	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные	Выполнение нормативов

							способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		www.edu.ru	1. Уметь осознанно	Выполнение

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/	выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся	нормативов
--	--	--	--	--	--	---	---	------------

							ся ситуацией;	
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои	Выполнение нормативов

							действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных	Выполнение нормативов

							х условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять	Выполнение нормативов

							способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности	Выполнение нормативов

							в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Выполнение нормативов

							осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с	Выполнение нормативов

							планируемы ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований, корректирова ть свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией;	
45	Проплывание учебных дист анций	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач	Выполне ние нормати вов

							2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
46	Проплывание учебных дистанций	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения	Выполнение нормативов

							учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
47	Повороты с мячом на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее	Выполнение нормати

							эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	вов
48	Повороты с мячом на	1		1		www.edu.ru	1. Уметь	Выполне

	месте					www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований, корректирова ть свои действия в соответствии с	ние нормати вов
--	-------	--	--	--	--	---	--	-----------------------

							изменяющей ся ситуацией;	
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректирова	Выполнение нормативов

							ть свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией;	
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках	Выполне ние нормати вов

							предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
51	Передача мяча одной рукой снизу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,	Выполнение нормативов

							определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований, корректирова ть свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией;	
52	Передача мяча одной рукой снизу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлять контроль своей	Выполне ние нормати вов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Выполнение нормативов

							осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои	Выполнение нормативов

							действия с планируемыми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных	Выполнение нормативов

							ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы	Выполнение нормативов

							решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
57	Прямой нападающий удар	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru	1. Уметь осознанно выбирать	Выполнение нормати

						https://uchi.ru/	наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	ВОВ
--	--	--	--	--	--	---	---	------------

58	Прямой нападающий удар	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии	Выполнение нормативов
----	------------------------	---	--	---	--	---	---	-----------------------

							с изменяющей ся ситуацией;	
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований,	Выполне ние нормати вов

							корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в	Выполнение нормативов

							рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
61	Тактические действия в защите	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Выполнение нормативов

							результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
62	Тактические действия в защите	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль	Выполнение нормативов

							своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
63	Тактические действия в нападении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
64	Тактические действия в нападении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить	Выполнение нормативов

							свои действия с планируемыми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных	Выполнение нормативов

							ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы	Выполнение нормативов

							решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru	1. Уметь осознанно выбирать	Выполнение нормати

	подъёма стопы					https://uchi.ru/	наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	ВОВ
--	---------------	--	--	--	--	---	---	------------

68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований, корректирова ть свои действия в соответствии	Выполне ние нормати вов
----	--	---	--	---	--	---	---	----------------------------------

							с изменяющей ся ситуацией;	
69	Правила игры в мини-футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,	Выполнение нормативов

							корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
70	Правила игры в мини-футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в	Выполнение нормативов

							рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Выполнение нормативов

							результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль	Выполнение нормативов

							своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять	Выполнение нормативов

							контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,	Выполнение нормативов

							определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и	Выполнение нормативов

							требований	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути	Выполнение нормативов

							достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	вов
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с	Выполнение нормативов

							планируемы ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оательно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлять контроль	Выполне ние нормати вов

							своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять	Выполнение нормативов

							способы действий в рамках предложенных условий и требований	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения	Выполнение нормативов

	разгибание рук в упоре лежа на полу						целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлять контроль своей	Выполне ние нормати вов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения	Выполнение нормативов

							целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлять контроль своей	Выполне ние нормати вов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения	Выполнение нормативов

							целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатами , осуществлять контроль своей	Выполне ние нормати вов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

10 0	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
10 1	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени))	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения	Выполнение нормативов

							целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
10 2	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени))	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							ми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		10 2	0	102				

9 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата из учения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования	Способ оценки итоговых планируемых результатов
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организации и здорового образа жизни	
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организации и здорового образа жизни	
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организации и здорового образа жизни	
4	Восстановительный массаж	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; 2. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных	Устный опрос

							привычек, о роли и месте физической культуры в организации и здорового образа жизни	
5	Восстановительный массаж	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Устный опрос
6	Банные процедуры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно	Устный опрос

							определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	
7	Измерение функциональных резервов организма	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно	Устный опрос

							планировать пути достижения целей	
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Устный опрос
9	Занятия физической культурой и режим питания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и	Выполнение нормативов

							формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Выполнение нормативов

11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 2. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей	Выполнение нормативов
12	Длинный кувырок с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований , корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
13	Кувырок назад в упор	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять	Выполнение нормативов

							ть контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами	Выполнение нормативов

							и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль	Выполнение нормативов

							своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей деятельности в процессе	Выполнение нормативов

							достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией	
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять	Выполн ение нормати вов

							способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках	Выполнение нормативов

							предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,	Выполнение нормативов

							корректиров ать свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией	
20	Упражнения черлидинга	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в	Выполн ение нормати вов

							соответствии с изменяющей ся ситуацией	
21	Упражнения черлидинга	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющей	Выполнение нормативов

							ся ситуацией	
22	Бег на короткие дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Выполнение нормативов
23	Бег на короткие дистанции	1		1		www.edu.ru	1. Уметь	Выполн

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/	оценивать правильность ь выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 2. Владеть основами самоконтрол я, самооценки, принятия решений	ение нормати вов
24	Бег на длинные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность ь выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Выполн ение нормати вов
25	Бег на длинные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	2. Владеть основами самоконтрол я, самооценки, принятия	Выполн ение нормати вов

							решений	
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Выполнение нормативов
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	Выполнение нормативов
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Выполнение нормативов
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru	2. Владеть основами	Выполнение

						https://uchi.ru/	самоконтроль, самооценки, принятия решений	нормативов
30	Прыжки в высоту	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Выполнение нормативов
31	Прыжки в высоту	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами,	Выполнение нормативов

							осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои	Выполнение нормативов

							действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
33	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных	Выполнение нормативов

							ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективны	Выполнение нормативов

							е способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
35	Передвижение попеременным	1		1		www.edu.ru	1. Уметь	Выполн

	Двухшажным ходом					www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осознанно выбирать наиболее эффективны е способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии с	ение нормати вов
--	------------------	--	--	--	--	---	---	------------------------

							изменяющей ся ситуацией;	
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,	Выполнение нормативов

							корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей деятельности	Выполнение нормативов

							в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Выполнение нормативов

							и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
40	Плавание брассом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить	Выполнение нормативов

							свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
41	Плавание брассом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и	Выполнение нормативов

							познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
42	Повороты при плавании брассом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее	Выполнение нормати

							эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	вов
--	--	--	--	--	--	--	--	-----

43	Повороты при плавании брассом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии	Выполнение нормативов
----	-------------------------------	---	--	---	--	---	---	-----------------------

							с изменяющей ся ситуацией;	
44	Ведение мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и	Выполнение нормативов

							требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
45	Ведение мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять	Выполнение нормативов

							способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
46	Передача мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
47	Передача мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							результатам и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
48	Приемы и броски мяча на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь	Выполнение нормативов

							соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
49	Приемы и броски мяча на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения	Выполнение нормативов

							учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru	1. Уметь осознанно выбирать	Выполнение нормати

						https://uchi.ru/	наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся	вов
--	--	--	--	--	--	---	--	------------

							ситуацией;	
51	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои	Выполнение нормативов

							действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
52	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках	Выполнение нормативов

							предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
53	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Выполнение нормативов

							результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
54	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять	Выполнение нормативов

							ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
55	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с	Выполнение нормативов

							планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии с изменяющей ся ситуацией;	
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективны е способы решения учебных и познавательн	Выполн ение нормати вов

							ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
57	Приёмы и передачи в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективны	Выполнение нормативов

							е способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
58	Приёмы и передачи в	1		1		www.edu.ru	1. Уметь	Выполн

	движении					www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осознанно выбирать наиболее эффективны е способы решения учебных и познавательн ых задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований, корректиров ать свои действия в соответствии с	ение нормати вов
--	----------	--	--	--	--	---	--	------------------------

							изменяющей ся ситуацией;	
59	Удары	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,	Выполнение нормативов

							корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
60	Удары	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
61	Блокировка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности	Выполнение нормативов

							в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
62	Блокировка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Выполнение нормативов

							и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
63	Ведение мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить	Выполнение нормативов

							свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
64	Ведение мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и	Выполнение нормативов

							познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
65	Приемы мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее	Выполнение нормати

							эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	вов
--	--	--	--	--	--	--	--	-----

66	Приемы мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии	Выполнение нормативов
----	-------------	---	--	---	--	---	---	-----------------------

							с изменяющей ся ситуацией;	
67	Передачи мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и	Выполнение нормативов

							требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
68	Передачи мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять	Выполнение нормативов

							способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
69	Остановки и удары по мячу с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей	Выполнение нормативов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
70	Остановки и удары по мячу с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							результатам и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
71	Остановки и удары по мячу в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 2. Уметь	Выполнение нормативов

							соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
72	Остановки и удары по мячу в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1. Уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения	Выполнение нормативов

							учебных и познавательных задач 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно	Выполнение нормативов

	выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах						планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	вов
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить	Выполнение нормативов

							свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и,	Выполнение нормативов

							осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Выполнение нормативов

							результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных	Выполнение нормативов

							ых условий и требований	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать	Выполнение нормативов

	км или 5км						пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	вов
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои	Выполн ение нормати вов

							действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять	Выполнение нормативов

							ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,	Выполнение нормативов

							определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	
83	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		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и	Выполн ение нормати вов

							требований	
84	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		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути	Выполнение нормативов

	на низкой перекладине 90см						достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	вов
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с	Выполн ение нормати вов

							планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль	Выполн ение нормати вов

							своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять	Выполнение нормативов

							способы действий в рамках предложенных условий и требований	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения	Выполнение нормативов

							целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей	Выполн ение нормати вов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения	Выполнение нормативов

							целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми	Выполнение нормативов

							ми результатам и, осуществлят ь контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенн ых условий и требований	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметьсамост оятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемы ми результатам и, осуществлят ь контроль своей	Выполн ение нормати вов

							деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Выполнение нормативов

							действий в рамках предложенных условий и требований	
10 1	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов

10 2	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1		https://www.gto.ru	1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей 2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами и, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Выполнение нормативов
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		10 2	0	102				

