

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации г. Ижевска

МБОУ СОШ № 93

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения



Трефилов В.Л.

Протокол №3
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

ПРИНЯТО на
заседании
Педагогического совета



Зубко Т.В.

Протокол №14
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Зубко Т.В.

Приказ №260-ОД
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1484513)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Ижевск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 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 «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и 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, переворотках (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 вперед 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. Проплывание 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 висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «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 повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «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 ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с 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.

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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	0	20	https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	0	16	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	0	20	https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/

2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	0	16	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	15	0	15	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	0	20	https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/

2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	0	16	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	15	0	15	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	0	20	https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/

2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	0	16	https://resh.edu.ru/
2.6	Плавание (модуль "Плавание")	4	0	4	https://resh.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	https://resh.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	0	20	https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/

2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	0	16	https://resh.edu.ru/
2.6	Плавание (модуль "Плавание")	4	0	4	https://resh.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	https://resh.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала урока
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Физическая культура в основной школе	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2	Спринтерский бег	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
3	Бег на 30, 60 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	

4	Физическая культура в основной школе	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
5	Бег на длинные дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
6	Бег на 1500 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
7	Олимпийские игры древности	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
8	Эстафетный бег	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
9	Прыжковые упражнения в длину и в высоту	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
10	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам

						<p>возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
11	<p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту способом "перешагивание"</p>	1	0	1	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/</p>	
12	<p>Прыжковые упражнения: прыжок</p>	1	0	1	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/</p>	

	в высоту способом "ножницы"					
13	Техника ловли мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
14	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
15	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
16	Техника ловли мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
17	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
18	Техника передачи мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
19	Челночный бег	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
20	Техника передачи мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
21	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	

22	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
23	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
24	Повторный инструктаж по технике безопасности. Режим дня	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
25	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
26	Упражнения на развитие координации	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
27	Наблюдение за физическим развитием	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
28	Кувырок вперед в группировке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
29	Кувырок назад в группировке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/

30	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
31	Стойка на лопатках	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
32	Мост из положения лежа на спине	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
33	Определение состояния организма	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
34	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
35	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
36	Составление дневника по физической культуре	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
37	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
38	Выполнение комплекса элементов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/

39	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
40	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
41	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
42	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
43	Технические действия с мячом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для

						решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
44	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
45	Технические действия с мячом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
47	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
49	Повторный инструктаж по технике безопасности. Упражнения утренней зарядки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
50	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	

51	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
52	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
53	Повороты на лыжах способом "переступания"	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
54	Повороты на лыжах способом "переступания"	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
55	Удар по мячу внешней стороной стопы	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
56	Подъем в гору на лыжах способом "лесенка"	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
57	Подъем в гору на лыжах способом "лесенка"	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
58	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
59	Подъем в гору на лыжах способом "ёлочка"	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/

60	Подъем в гору на лыжах способом "ёлочка"	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
62	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
63	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
64	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
65	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
66	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
67	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/

68	Торможение способом "плуг" при спуске на лыжах с полого склона	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
69	Торможение способом "плуг" при спуске на лыжах с полого склона	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
70	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	

71	Прохождение дистанции 3 км	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
72	Прохождение дистанции 3 км	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
73	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
74	Удар по мячу, передача партнеру и остановка мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
75	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
77	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
78	Повторный инструктаж по технике безопасности. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	

79	Техника высокого и низкого старта	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
80	Бег на 1000м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
81	Что такое здоровье?	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
82	Техника бега на средние дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
83	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
84	Зрение, психологические особенности возрастного развития	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
85	Эстафетный бег, техника передача эстафетной палочки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
86	Метание малого мяча с места и с разбега на дальность	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их

						работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
87	Метание малого мяча с места и с разбега на дальность	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
88	Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
89	Бег на 30, 60 м.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
90	Прыжок в длину с места	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
91	Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	

92	Подвижные игры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/

	ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	

101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
102	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала урока
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2	Спринтерский бег	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
3	Бег на 30, 60 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
4	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	

5	Гладкий равномерный бег	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
6	Бег на 1500, 2000 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
7	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
8	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
9	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для

						решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
10	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
11	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
12	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
13	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev	
14	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
15	Метание малого мяча в движущуюся мишень	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
16	Метание малого мяча в движущуюся мишень	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	

17	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
18	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
19	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
20	Бросок мяча сверху двумя руками	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
21	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
22	Бросок мяча двумя руками от груди	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
23	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
24	Повторный инструктаж по технике безопасности. Составление дневника физической культуры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых

						<p>исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения</p>
25	Акробатические комбинации	1	0	1	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/</p>	

26	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
27	Физическая подготовка человека	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
28	Акробатические комбинации	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
29	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
30	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
32	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
33	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
34	Упражнения на низком	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/

	гимнастическом бревне					
35	Гимнастическая полоса препятствий. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
36	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
37	Упражнение специальной технической подготовки. Подтягивание	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
38	Упражнение специальной технической подготовки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
39	Приём и передача мяча двумя руками снизу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	

40	Приём и передача мяча двумя руками сверху	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
41	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
42	Нижняя прямая подача	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
43	Нижняя прямая подача в разные зоны площадки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
45	Верхняя прямая подача	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
46	Верхняя прямая подача в разные зоны площадки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с

						получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
48	Игровая деятельность с использованием всех технических приемов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
49	Повторный инструктаж по технике безопасности. Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
50	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	

51	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
52	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
53	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
54	Удар по мячу и остановка мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
55	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
56	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
57	Техника ударов по воротам	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	

58	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
59	Одновременный бесшажный ход на разной скорости передвижения.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
60	Удар мяча подъемом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
61	Одновременный двухшажный ход (отталкивание руками). Прохождение дистанции 3 км	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
62	Скользкий шаг на разной скорости передвижения.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
64	Попеременный двухшажный ход (отталкивание рукой, перенос маховой ноги). Прохождение дистанции 3 км	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/

65	Коньковый ход с палками без махов руками (длительное скольжение на одной лыже). Прохождение дистанции 4 км	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
67	Коньковый ход с палками без махов руками (длительное скольжение на одной лыже). Прохождение дистанции 4 км	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
68	Спуски наискось (косые), переход во время спуска из высокой стойки в низкую ступающим шагом.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
70	Торможение упором. Прохождение дистанции 3 км	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/

71	Прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
73	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
74	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
75	Комбинация из освоенных элементов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
77	Комбинация из освоенных элементов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
78	Тактика игры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/

79	Учебная игра	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
80	Повторный инструктаж по технике безопасности. Техника высокого и низкого старта	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
81	Бег на 30 м, 60 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
82	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на низкой перекладине - девочки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
83	Уровень физической подготовленности учащихся	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
84	Бег на средние дистанции 600-800 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
85	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/

86	Основные термины	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
87	Бег на 1500, 2000 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
88	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	Спортивно-оздоровительный вид деятельности. Цель: формирование здорового образа жизни. Индивидуальная работа; фронтальная работа, групповая работа форм организации.
89	Метание мяча весом 150г.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
90	Метание мяча весом 150г.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	

	перекладине 90см. Эстафеты					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	

	гимнастической скамье					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	

100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
102	Фестиваль ГТО «Всеми классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала урока
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2	Спринтерский бег	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
3	Бег на 30, 60 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
4	Истоки развития олимпизма в России	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	

5	Гладкий равномерный бег	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
6	Бег 1500, 2000 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
7	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
8	Прыжковые упражнения в длину и в высоту	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
9	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
10	Передвижения в стойке баскетболиста	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
11	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "ножницы"	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
12	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/

13	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
14	Упражнение в ведении мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
15	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
16	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
17	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
18	Бросок мяча сверху двумя руками	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
19	Остановка двумя шагами прыжком	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
20	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	Спортивно-оздоровительный вид деятельности. Цель: формирование здорового образа жизни. Индивидуальная работа;

						фронтальная работа форм организации
21	Бросок мяча из-за головой	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
22	Бросок мяча двумя руками от груди	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
23	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
24	Повторный инструктаж по технике безопасности. Олимпийские движения в СССР и современной России	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
25	Акробатические комбинации	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
26	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
27	Физическая подготовка человека	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	

28	Акробатические комбинации	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
29	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
30	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
31	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
32	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
33	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
34	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
35	Упражнения специальной технической подготовки. Подтягивание	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/

36	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
37	Гимнастическая полоса препятствий. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
38	Упражнения специальной технической подготовки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
39	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
40	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
41	Нижняя прямая подача	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	

42	Нижняя прямая подача в разные зоны площадки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
43	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
44	Верхняя прямая подача	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
45	Верхняя прямая подача в разные зоны площадки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
46	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
47	Игровая деятельность с использованием всех технических приемов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
48	Игровая деятельность с использованием всех технических приемов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
49	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/

	подготовке. Передвижения одновременным бесшажным ходом					
50	Передвижения одновременным одношажным ходом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev	
51	Удар по мячу и остановка мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
52	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
53	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
54	Техника ударов по воротам	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
55	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
56	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	

57	Игровая деятельность с использованием технических приемов удар и остановка мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
58	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
59	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
60	Комбинация из освоенных элементов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
61	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
62	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
63	Удар мяча подъемом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
64	Передвижения одновременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 3 км	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/

65	Передвижения одновременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 3 км	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
67	Скользящий шаг на разной скорости передвижения	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
68	Скользящий шаг на разной скорости передвижения	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
69	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
70	Попеременный двухшажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
71	Коньковый ход с палками без махов руками. Прохождение дистанции 4 км	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
72	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/

73	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
74	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
75	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения

76	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
77	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/
78	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
79	Учебная игра	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
80	Повторный инструктаж по технике безопасности Подвижные игры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
81	Прыжки в длину с места и с разбега	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
82	Первая помощь при травмах	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
83	Техника высокого и низкого старта	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
84	Эстафетный бег, техника передача эстафетной палочки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

85	Что такое двигательные умения и навыки. Легкая атлетика	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev	
86	Челночный бег	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev	
87	Техника высокого и низкого старта	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev	
88	Бег на средние дистанции 800, 1000 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для

						обсуждения в классе.
89	Метание мяча весом 150г.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev	
90	Бег на 30м и 60м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev	
91	Бег на 1500м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev	
92	Кросс на 3 км	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	

	ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	

100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/	
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 степени	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала урока
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Повторный инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в современном обществе	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2	Эстафетный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
3	Бег на 30, 60, 100 м	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
4	Правила проведения самостоятельных	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

	занятий при коррекции осанки и телосложения					
5	Низкий старт(30-40м).	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
6	Круговая эстафета 6х60.	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
7	Самоконтроль	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
8	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
9	Бег на средние дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
10	Повороты с мячом на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
12	Метание мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
13	Повороты с мячом на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

14	Бег 10-12мин. в умеренном темпе.	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
15	Бег 1000м	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
16	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
17	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
18	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
19	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
20	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
21	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
22	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

23	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
24	Повторный инструктаж по технике безопасности. Составление плана для самостоятельных занятий	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
25	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
27	Способы учета индивидуальных особенностей	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой

						информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
28	Стойка на голове с опорой на руки. Зачет	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
29	Акробатические комбинации	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
30	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
31	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
32	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
33	Коррекция нарушений осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

34	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Зачет	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
35	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
36	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
37	Акробатические комбинации. Зачет	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
38	Гимнастическая комбинация на перекладине. Зачет.	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
39	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков.	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
40	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в парах через сетку. Приём мяча двумя руками в парах.	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
41	Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

42	Прямой нападающий удар	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
43	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков. Учебно-тренировочная игра.	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
44	Прямой нападающий удар	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
45	Прием ударов после перемещения	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
47	Чередование способов подач	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
48	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
49	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижения	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	одновременным бесшажным ходом					
50	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
51	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
52	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
53	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
54	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
55	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
56	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

57	Проплавание учебных дистанций	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
58	Передвижения одновременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 3 км	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
59	Передвижения одновременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 3 км	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
60	Проплавание учебных дистанций	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих

						текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
61	Попеременный двухшажный ход	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
62	Скользящий шаг на разной скорости передвижения	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
63	Удар по мячу и остановка мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
64	Торможение боковым скольжением	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
65	Торможение боковым скольжением	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
66	Техника ударов по воротам	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
67	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

68	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
69	Комбинация из освоенных элементов	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
70	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
71	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
72	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
73	Тактические действия в защите	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
74	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
75	Тактические действия в защите	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

76	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
77	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
78	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
79	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
80	Повторный инструктаж по технике безопасности. Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
81	Бег на 30, 60, 100 м	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
82	Прыжки в длину с мета	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

83	Упражнения для профилактики утомления	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
84	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
85	Бег на средние дистанции 800, 1000 м	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
86	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
87	Эстафетный бег, техника приема и передачи эстафетной палочки	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	Спортивно-оздоровительный вид деятельности. Цель: формирование здорового образа жизни. Индивидуальная работа; фронтальная работа форм организации.
88	Бег на 1500, 2000 м	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
89	Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

90	Метание мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
91	Метание мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
92	Встречная эстафета 4х100	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

	гимнастической скамье					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала урока
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Повторный инструктаж по технике безопасности. Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
2	Эстафетный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
3	Бег на 30, 60, 100 м	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
4	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
5	Низкий старт (30-40м)	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
6	Круговая эстафета 60х60	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
7	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

8	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
9	Бег на средние дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
10	Ведение мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
11	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
12	Бег 15-20 минут в умеренном темпе	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
13	Ведение мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

14	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
15	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
16	Передача мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
17	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
18	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
19	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
20	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
21	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
22	Перехват мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

23	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
24	Повторный инструктаж по технике безопасности. Восстановительный массаж	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
25	Длинный кувырок с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
26	Кувырок назад в упор	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
27	Банные процедуры	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
28	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
30	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

31	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
32	Акробатические комбинации	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
33	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
34	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
35	Стойка на голове с упором на руки. Обучение	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
36	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
37	Акробатические комбинации	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
38	Стойка на голове с упором на руки	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

39	Нижняя прямая передача	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
40	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
41	Блокировка	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
42	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
43	Удары	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
44	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
45	Удары	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой

						<p>информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для</p>
--	--	--	--	--	--	--

						обсуждения в классе.
46	Блокировка	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
47	Подача в прыжке	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
48	Индивидуальные тактические действия в нападении ,защите	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
49	Повторный инструктаж по технике безопасности. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
50	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
51	Плавание брассом	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
52	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
53	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

54	Плавание брассом	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
55	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
56	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
57	Повороты при плавании брассом	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
58	Способы преодоления естественных препятствий	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
59	Способы преодоления естественных препятствий	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
60	Повороты при плавании брассом	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
61	Спуски и подъемы во время прохождения дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
62	Спуски и подъемы во время прохождения дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

63	Удар по мячу. Остановка мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
64	Скользкий шаг на разной скорости	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
65	Скользкий шаг на разной скорости	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
66	Техника удара по воротам	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
67	Торможение боковым скольжением	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
68	Торможение боковым скольжением	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
69	Комбинация из освоенных элементов	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам

						<p>возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения</p>
70	Прохождение дистанции 4 км	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
71	Прохождение дистанции 4 км	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

72	Удар по мячу с разбега внутренней часть подъема стопы	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
73	Средние и длинные передачи мяч по прямой	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
74	Средние и длинные передачи мяч по диагонали	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
75	Тактические действия в защите	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
76	Тактические действия в нападении	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
77	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
78	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
79	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
80	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

	Занятия физической культурой и режим питания					
81	Бег на 30, 60, 100 м	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
82	Прыжки в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
83	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
84	Эстафетный бег. Техника приема и передачи эстафетной палочки	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
85	Бег на 1500, 2000 м	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
86	Самоконтроль	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
87	Метание мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
88	Метание мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

89	Встречная эстафета 4x100	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
90	Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
91	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
92	Бега на средние дистанции 800, 1000 м	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	Спортивно-оздоровительный вид деятельности. Цель: формирование здорового образа жизни. Индивидуальная работа; фронтальная работа, групповая работа форм организации
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

	разгибание рук в упоре лежа на полу					
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102	
--	-----	---	-----	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное

общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией

Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/c6635661-6e7b-11e5-9b19->

[0050569c7d18.pdf](https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/c6635661-6e7b-11e5-9b19-0050569c7d18.pdf)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>