

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области  
Управление образования и молодежной политики города Рязани  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 44»

<b>РАССМОТРЕНО</b> Руководитель предметной лабораторией _____/Аниисимова Е.В./  Протокол № ____ «__» _____ 2024г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УР МБОУ «Школа № 44» _____/Афони́на Ю.В./  Приказ № ____ от «__» _____ 2024г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор МБОУ «Школа № 44» _____/Соболева О.Ю./  Приказ № ____ от «__» _____ 2024г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**Рязань, 2024**

## 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.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей урока математики через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся 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;

- использование на этапе актуализации опорных знаний работы по готовым чертежам, тренажеры, работу в парах, применять интерактивную доску;

- использование на уроке разных видов контроля, что позволит осуществлять нравственное воспитание, воспитывать ответственность, самостоятельность, критичность, силу воли, коммуникабельность, трудолюбие;

- воспитание творческой самостоятельности с помощью различных творческих домашних работ;

- применение разных способов оценивания, что окажет положительное воздействие на ребенка и в плане успеха и в случае неудач;

- проведение этапа рефлексии на каждом уроке, что позволит корректировать воспитательные задачи урока.

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 лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на низкой скамейке: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке: 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 места.

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.

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).

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

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 длину с места, 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 гимнастической скамейке из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

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 в длину с места.

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 гимнастической скамейке из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с места.

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 «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.

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 гимнастической скамейке, с включением полушагата, 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 с места. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

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.

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны,

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

#### *Развитие скоростных способностей.*

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

#### *Развитие выносливости.*

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

#### *Развитие координации движений.*

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

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и 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 «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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

выполнять упражнения в передвижениях по гимнастической скамейке 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 места;

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 физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

выполнять прыжок в длину с места, 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 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 гимнастической скамейке из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять прыжок в длину с места, 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;

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);

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 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 технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17		9	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	10		2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>

	виды спорта")				<a href="#">ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		3	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		4	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	23	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастики")	14		5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17		9	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		4	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		4	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	24	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17		9	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		4	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		4	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy</a>
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	24	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16		9	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.3	Плавание (модуль "Плавание")	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		4	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		4	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	22	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16		9	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.3	Плавание (модуль "Плавание")	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		4	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		4	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	22	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале и на спортплощадке.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
3	Олимпийские игры древности. Строевые упражнения. Упражнения на пресс.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
4	Режим дня. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Челночный бег 3x10 м.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
5	Наблюдение за физическим развитием. Зачет техники высокого старта. Упражнения на пресс.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Контрольное упражнение – челночный бег 3x10 м.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
7	Определение состояния организма. Метание малого мяча на дальность. Имитационные упражнения. Прыжковые	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

	упражнения.					
8	Составление дневника по физической культуре. Контрольное упражнение – прыжок в длину с места.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
9	Упражнения утренней зарядки. Контрольное упражнение - пресс за 30 сек. Бег на длинные дистанции.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Метание мяча в неподвижную цель и на дальность.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Развитие двигательных качеств.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
12	Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча в движении. Стойка и передвижения игрока.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
13	Техника ловли мяча. Техника передачи мяча. Стойка и передвижения игрока.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
14	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
15	Технические действия с мячом. Техника ведения мяча. Комбинация.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
16	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учёт передачи мяча в парах за 30 сек.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
17	Техника броска мяча по кольцу	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

	после ведения. Игра с элементами ведения. Зачет техники штрафного броска мяча.					<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">kultura-5-7-klassy</a>
18	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений. Стойка, остановки, ускорения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
20	Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперед и назад в группировке. Упражнения на пресс.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
21	Упражнения на развитие координации. Кувырок вперед ноги «скрестно». Силовые упражнения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
22	Упражнения на формирование телосложения. Кувырок назад из стойки на лопатках. Контрольное упражнение на определение гибкости – наклон вперед стоя на полу.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
23	Гимнастическая разминка. Контрольное упражнение - пресс за 30 сек.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
24	Ходьба на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
25	Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатическая	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

	комбинация.					<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">kultura-5-7-klassy</a>
26	Упражнения в равновесии. Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
27	Упражнения на гибкость на матах. Контрольное упражнение - отжимание от пола.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
28	Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки. Упражнения скоростного и силового характера.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
29	Упражнения на гибкость на гимнастических матах. Выполнение комбинации на 16 счетов.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
30	Гимнастическая разминка. Выполнение акробатической комбинации на зачет.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
31	Упражнения на гибкость на гимнастических матах. Выполнение комбинации на 16 счетов.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
32	Эстафеты с элементами гимнастики.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения и построения на лыжах. Техника поворота на месте махом.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

	1км. со средней скоростью.					
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
36	Повороты на лыжах способом переступания. Прохождение дистанции 1км. со средней скоростью.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Прохождение дистанции 1км. со средней скоростью.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
38	Спуск на лыжах с пологого склона. Прохождение дистанции 1км. со средней скоростью.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции 1км. со средней скоростью.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1			1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1			1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
43	Подъём скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

	Имитационные упражнения.					<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">kultura-5-7-klassy</a>
44	Подъём скользящим шагом. Эстафеты на лыжах.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
45	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Прыжки через скакалку.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
46	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Приём и передача мяча снизу.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
47	Приём и передача мяча снизу. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
48	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
49	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. Контрольное упражнение - верхняя передача мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
50	Технические действия с мячом.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
51	Технические действия с мячом. Развитие скоростно - силовых качеств. Контрольное упражнение – нижняя передача мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
52	Технические действия с мячом. Варианты передач мяча в парах, через сетку, над собой.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

53	Технические действия с мячом. Контрольное упражнение – нижняя подача мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
54	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
55	Нижняя подача мяча в указанную зону.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
56	Технические действия с мячом. Эстафеты.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
57	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Техника низкого старта.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
58	Челночный бег. Старт из разных исходных положений. Старт с опорой на одну руку.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
59	Зачет техники низкого старта. Броски мяча в неподвижную мишень. Челночный бег 3x10 м.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
60	Броски мяча в неподвижную мишень. Контрольное упражнение – челночный бег 3x10 м.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
61	Специально беговые и прыжковые упражнения. Имитация техники метания.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
62	Сложно координированные беговые упражнения. Контрольное упражнение – прыжок в длину с места.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
63	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

	Контрольное упражнение – пресс за 30 сек.					
64	Метание мяча в неподвижную цель и на дальность. Бег до 1000м. в равномерном темпе.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
65	Зачет техники метания мяча на дальность. Бег до 1000м. в равномерном темпе.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
66	Ведение футбольного мяча «по прямой». Развитие двигательных качеств.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
67	Ведение футбольного мяча «по кругу». Развитие двигательных качеств.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	23		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале и на спортплощадке.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Совершенствование техники низкого старта. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
3	История первых Олимпийских игр современности. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Упражнения на пресс.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
4	Составление дневника физической культуры. Обучение технике метания мяча с разбега 4 – 5 шагов. Челночный бег 3x10 м.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
5	Физическая подготовка человека. Зачет техники высокого старта. Упражнения на пресс. Гладкий равномерный бег.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
6	Основные показатели физической нагрузки. Контрольное упражнение –	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

	челночный бег 3x10 м.					
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Метание малого мяча по движущейся мишени. Имитационные упражнения. Прыжковые упражнения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Контрольное упражнение – прыжок в длину с места.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
9	Упражнения для коррекции телосложения. Контрольное упражнение - пресс за 30 сек.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Метание мяча на дальность.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Передвижение в стойке баскетболиста.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
12	Прыжки вверх толчком одной ногой. Упражнения в ведении мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
13	Остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения на передачу и броски мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
14	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Техника ведения мяча. Комбинация.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Учёт передачи мяча в парах за 30 сек.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
17	Действия игроков в защите и нападении. Техника броска мяча после ведения. Зачет техники штрафного броска мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
18	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
20	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Повторение кувырков вперед и назад слитно.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
21	Упражнения ритмической гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Разучивание акробатического соединения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
22	Закрепление акробатической комбинации. Контрольное упражнение на определение гибкости – наклон вперед стоя на скамейке.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

23	Упражнения с гимнастической скакалкой. Контрольное упражнение - пресс за 30 сек.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
24	Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки. Прыжки через скакалку за 30 сек.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
25	Совершенствование перестроений изученных в 5-6 классах. Акробатическая комбинация.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
26	Комплекс упражнений силового характера. Упражнения в равновесии.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
27	Гимнастическая разминка. Контрольное упражнение - отжимание от пола.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
28	Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
29	Акробатическая комбинация. Упражнения скоростного и силового характера.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
30	Гимнастическая разминка. Выполнение акробатической комбинации на зачет.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
31	Упражнения на гибкость на гимнастических матах. Выполнение комбинации на 16 счетов.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
32	Эстафеты с элементами гимнастики.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

	упражнения и перестроения на лыжах.					
34	Повторение техники лыжных ходов. Разучивание техники одновременного одношажного хода.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
35	Передвижение одновременным одношажным ходом. Упражнения лыжной подготовки.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
36	Передвижение одновременным одношажным ходом. Упражнения лыжной подготовки.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Подъем «елочкой».	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
39	Техника скользящего хода в гору. Равномерное прохождение дистанции до 2000 м.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
40	Техника торможения и поворота упором. Равномерное прохождение дистанции до 2000 м.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

	лыжах.					
43	Подъём скользящим шагом. Попеременный одношажный ход. Имитационные упражнения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
44	Подъём скользящим шагом. Эстафеты на лыжах.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
45	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока. Перемещения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
46	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Верхняя передача мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
47	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Верхняя передача мяча. Учёт прыжков через короткую скакалку за 30 сек.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
48	Техника верхней и нижней передачи мяча над собой, в паре.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
49	Технические действия с мячом. Контрольное упражнение - верхняя передача мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
51	Технические действия с мячом. Контрольное упражнение – нижняя передача мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

53	Технические действия с мячом. Контрольное упражнение – нижняя подача мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу. Комбинации.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча сверху. Комбинации.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
57	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Техника низкого старта.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
58	Комплекс прыжковых упражнений. Техника метания мяча. Имитационные упражнения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
59	Комплекс упражнений на координацию движения. Зачет техники низкого старта. Челночный бег.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
60	Контрольное упражнение – челночный бег 3x10 м. Комплекс прыжковых упражнений.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
61	Специально беговые и прыжковые упражнения. Имитация техники метания.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
62	Сложно координированные беговые и прыжковые упражнения. Контрольное упражнение – прыжок в длину с	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

	места.					
63	Контрольное упражнение – пресс за 30 сек. Равномерный бег до 1500 м.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
64	Равномерный бег до 1500 м. Метание мяча в цель и на дальность.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
65	Упражнения в парах. Зачет техники метания мяча на дальность.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения и передачи мяча в футболе.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки и обводки в футболе	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
68	Фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	24		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале и на спортплощадке.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Преодоление препятствий наступанием. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Челночный бег 3x10 м.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
4	Соблюдение гигиены мест занятий физическими упражнениями. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Прыжковые упражнения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
5	Тактическая подготовка. Эстафетный бег. Зачет техники высокого старта. Упражнения на пресс.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Контрольное упражнение –	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

	челночный бег 3x10 м.					
7	Планирование занятий технической подготовкой. Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Контрольное упражнение – прыжок в длину с места.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
9	Упражнения для коррекции телосложения. Контрольное упражнение - пресс за 1 мин.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Метание мяча на дальность.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойки игрока и перемещения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
12	Передача мяча после отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
13	Ловля мяча после отскока от пола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Штрафной бросок мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
14	Ведение мяча. Остановка прыжком. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

15	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Зачет техники ведения мяча. Комбинация.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
16	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учёт передачи мяча в парах за 30 сек.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
17	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Зачет техники штрафного броска мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
18	Действия игроков в защите и нападении. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений. Прыжки через скакалку.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Акробатическое соединение.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
21	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Повторение кувырков вперёд и назад слитно.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
22	Акробатические комбинации. Контрольное упражнение на определение гибкости – наклон вперёд стоя на скамейке.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

23	Акробатические пирамиды. Контрольное упражнение - пресс за 1 мин.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
24	Стойка на голове с опорой на руки. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку за 30 сек.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
25	Комплекс упражнений степ-аэробики. Комбинация на гимнастической скамейке.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
26	Комплекс упражнений степ-аэробики. Акробатическая комбинация.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
27	Акробатическая комбинация. Контрольное упражнение - отжимание от пола.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
28	Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
29	Акробатическая комбинация. Упражнения скоростного и силового характера.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
30	Гимнастическая разминка. Выполнение акробатической комбинации на зачет.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
31	Упражнения на гибкость на гимнастических матах. Выполнение комбинации на 16 счетов.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
32	Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки. Упражнения скоростного и силового характера	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
33	Правила безопасности на уроках	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

	лыжной подготовки. Строевые упражнения и перестроения на лыжах. Техника поворота на месте махом.					<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">kultura-5-7-klassy</a>
34	Повторение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Торможение на лыжах способом «упор».	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
35	Одновременный двухшажный ход. Поворот упором при спуске с пологого склона.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
36	Прохождение дистанции до 2000 м. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
38	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
39	Прохождение дистанции до 3 км. с использованием ранее изученных ходов.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
40	Прохождение дистанции до 3 км. с использованием ранее изученных ходов.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
43	Подъём скользящим шагом. Одновременный двухшажный ход. Имитационные упражнения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
44	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Эстафеты на лыжах.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
45	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Перевод мяча за голову.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
47	Нижняя передача мяча. Учёт прыжков через короткую скакалку за 30 сек. Верхняя прямая подача мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
48	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя передача мяча в паре. Верхняя прямая подача мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
49	Комбинации из освоенных элементов техники передач мяча. Верхняя прямая подача мяча. Контрольное упражнение - верхняя передача мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Верхняя	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

	прямая подача мяча.					
51	Комбинации из освоенных элементов техники передач мяча. Верхняя прямая подача мяча. Контрольное упражнение – нижняя передача мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
52	Верхняя прямая подача мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
53	Технические действия с мячом. Контрольное упражнение – верхняя подача мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу. Комбинации.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча сверху. Комбинации.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. подача мяча в указанную зону.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
57	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Техника низкого старта.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
58	Челночный бег 3x10 м. Техника метания мяча. Имитационные упражнения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
59	Зачет техники низкого старта. Челночный бег. Эстафетный бег.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
60	Контрольное упражнение – челночный бег 3x10 м. Бросок набивного мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>

61	Сложно координированные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в цель и на дальность.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
62	Комплекс упражнений на координацию движения. Контрольное упражнение – прыжок в длину с места.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
63	Контрольное упражнение – пресс за 1 мин. Равномерный бег до 1500 м.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
64	Равномерный бег до 1500 м. Метание мяча в цель и на дальность.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
65	Упражнения в парах. Зачет техники метания мяча на дальность.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов: средние и длинные передачи мяча по прямой.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов: средние и длинные передачи мяча по диагонали.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
68	Фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 степени.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	24		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале и на спортплощадке.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег на короткие и средние дистанции.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Челночный бег 3x10 м.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Техника низкого старта и старта из разных исходных положений. Прыжковые упражнения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. Бег на длинные дистанции. Зачет техники высокого старта.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
6	Упражнения для профилактики утомления. Правила и техника	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м. Контрольное упражнение – челночный бег 3x10 м.					<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">kultura-8-9-klassy-lyah</a>
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Имитация техники метания малого мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Контрольное упражнение – прыжок в длину с места.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
9	Упражнения для коррекции телосложения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. Контрольное упражнение - пресс за 1 мин.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойки игрока и перемещения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Техника ведения мяча. Варианты.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

13	Передача мяча одной рукой снизу. Штрафной бросок мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
14	Ведение мяча. Варианты техники передач мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
15	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Зачет техники ведения мяча. Комбинация.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
16	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Варианты техники бросков мяча в корзину. Учёт передачи мяча в парах за 30 сек.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
17	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Зачет техники штрафного броска мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
18	Действия игроков в защите и нападении. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений. Прыжки через скакалку.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку. Комплекс упражнений силового характера.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

21	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Комплекс упражнений на гибкость. Кувырки вперед и назад.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
22	Акробатические комбинации. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Контрольное упражнение на определение гибкости – наклон вперед стоя на скамейке.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
23	Акробатические комбинации. Контрольное упражнение - пресс за 1 мин.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
24	Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку за 30 сек.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
25	Комплекс упражнений степ-аэробики. Комбинация на гимнастической скамейке.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
26	Комплекс упражнений степ-аэробики. Акробатическая комбинация.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
27	Акробатическая комбинация. Контрольное упражнение - отжимание от пола.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
28	Комплекс упражнений прикладной направленности. Силовые упражнения с набивным мячом.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

29	Акробатическая комбинация. Упражнения скоростного и силового характера.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
30	Гимнастическая разминка. Выполнение акробатической комбинации на зачет.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
31	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
32	Эстафеты с элементами гимнастики. Прикладные упражнения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
33	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Развитие двигательный качеств.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
34	Комбинации из освоенных элементов передач, ведения мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
35	Техника броска мяча в корзину с места и после ведения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
36	Финты. Обманные действия игрока. Броски мяча со штрафной линии на количество попаданий за единицу времени (30 сек.).	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
37	Совершенствование техники вариантов ведения и передач мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
38	Совершенствование техники вариантов ведения и передач мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

39	Комбинации из освоенных элементов игры баскетбол. Техника броска мяча из опорного положения с отклонением туловища.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
40	Бросок мяча по кольцу после ведения. Комбинация.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
41	Правила игры в классический футбол. Техническая подготовка в футболе. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
42	Правила игры в мини-футбол. Тактическая подготовка в футболе. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
43	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
44	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне. Виды плавания.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
45	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
46	Техническая подготовка в волейболе. Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Перевод мяча за голову.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

47	Тактическая подготовка в волейболе. Нижняя передача мяча. Учёт прыжков через короткую скакалку за 30 сек. Верхняя прямая подача мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
48	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол. Варианты верхней и нижней передач мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
49	Комбинации из освоенных элементов техники передач мяча. Верхняя прямая подача мяча. Контрольное упражнение - верхняя передача мяча в паре через сетку.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
50	Техника приема над собой после подачи. Техника приема мяча после скидки. Верхняя прямая подача мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
51	Комбинации из освоенных элементов техники передач мяча. Верхняя прямая подача мяча. Контрольное упражнение – нижняя передача мяча в паре через сетку.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
52	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
53	Технические действия с мячом. Контрольное упражнение – верхняя подача мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу. Комбинации.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Подача мяча в указанную зону передней линии.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
56	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Подача мяча в указанную зону задней линии.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
57	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Техника низкого старта.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
58	Спринтерский бег. Закрепление техники низкого старта. Техника прыжка в длину с места.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
59	Зачет техники низкого старта. Челночный бег. Эстафетный бег.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м. Контрольное упражнение – челночный бег 3x10 м. Бросок набивного мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
61	Сложно координированные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в цель и на дальность.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
62	Комплекс упражнений на координацию движения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Контрольное упражнение – прыжок в длину с места.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. Контрольное упражнение – пресс за 1 мин. Равномерный бег до 2000 м.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
64	Равномерный бег до 2000 м. Метание мяча в цель и на дальность.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
65	Упражнения в парах. Зачет техники метания мяча на дальность.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
66	Комплекс упражнений бегового и прыжкового характера. Комплекс упражнений скоростно – силового характера.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
67	Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 степени)	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	22		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале и на спортплощадке.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2	Профессионально - прикладная физическая культура. Бег на короткие и средние дистанции.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3	Восстановительный массаж. Челночный бег 3x10 м. с низкого старта.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
4	Измерение функциональных резервов организма. Техника низкого старта и старта с опорой на одну руку. Прыжковые упражнения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
5	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Бег на длинные дистанции. Зачет техники высокого старта.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
6	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Правила и техника выполнения норматива	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

	комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м. Контрольное упражнение – челночный бег 3х10 м.					
7	Банные процедуры. Имитация техники метания малого мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Контрольное упражнение – прыжок в длину с места.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
9	Упражнения для коррекции телосложения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. Контрольное упражнение - пресс за 1 мин.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г – юноши.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойки игрока и перемещения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
12	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой, с изменением высоты отскока мяча, направления движения и	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

	скорости.					
13	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
14	Атака кольца в два шага. Имитационные упражнения. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
15	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Зачет техники ведения мяча. Комбинация.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
16	Приемы и броски мяча на месте. Варианты техники бросков мяча в корзину. Учёт передачи мяча в парах за 30 сек.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
17	Приемы и броски мяча в прыжке. Зачет техники штрафного броска мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
18	Приемы и броски мяча после ведения. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений. Прыжки через скакалку.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
20	Комплекс упражнений на гибкость. Кувырки вперед и назад. Перекаты в группировке. Мост из положения лёжа.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

21	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). Прыжки через скакалку. Развитие двигательных качеств.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
22	Акробатические комбинации. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Контрольное упражнение на определение гибкости – наклон вперед стоя на скамейке.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
23	Кувырок назад в упор. Акробатические комбинации. Контрольное упражнение - пресс за 1 мин.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
24	Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки. Длинный кувырок с разбега. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
25	Упражнения черлидинга. Комбинация на гимнастической скамейке.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
26	Комплекс упражнений степ-аэробики. Акробатическая комбинация.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
27	Акробатическая комбинация. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контрольное упражнение - отжимание от пола.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

28	Комплекс упражнений прикладной направленности. Силовые упражнения с набивным мячом.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
29	Эстафеты с элементами гимнастики. Прикладные упражнения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
30	Гимнастическая разминка. Выполнение акробатической комбинации на зачет.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
31	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
32	Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений прикладного характера.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
33	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Развитие двигательный качеств.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
34	Приемы и броски мяча на месте. Выполнение упражнений в парах, тройках.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
35	Техника броска мяча в корзину с места и после ведения.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
36	Финты. Обманные действия игрока. Броски мяча со штрафной линии на количество попаданий за единицу времени (30 сек.).	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
37	Тактика игры в нападении. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
38	Тактика игры в защите. Бросок	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

	мяча в корзину двумя руками в прыжке.				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">kultura-8-9-klassy-lyah</a>
39	Приемы и броски мяча после ведения. Варианты техники броска мяча после его ловли.	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
41	Правила игры в классический футбол. Техническая подготовка в футболе. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
42	Правила игры в мини-футбол. Тактическая подготовка в футболе. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
43	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м.	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
44	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне. Виды плавания.	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
45	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения.	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
46	Техническая подготовка в волейболе. Техника верхней передачи мяча стоя на месте, в движении, через сетку, в парах,	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

	тройках. Прыжки через скакалку.					
47	Тактическая подготовка в волейболе. Нижняя передача мяча. Учёт прыжков через короткую скакалку за 1 мин. Верхняя прямая подача мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
48	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Техника приема над собой после подачи.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
49	Приёмы и передачи мяча на месте. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Контрольное упражнение - верхняя передача мяча в паре через сетку.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
50	Техника приема над собой после подачи. Техника приема мяча после скидки. Верхняя прямая подача мяча в указанную зону.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
51	Приёмы и передачи в движении. Верхняя прямая подача мяча. Контрольное упражнение – нижняя передача мяча в паре через сетку.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
52	Прямой нападающий удар. Техника блокирования мяча.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
53	Технические действия с мячом. Контрольное упражнение – верхняя прямая подача мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу. Комбинации.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

55	Групповое блокирование мяча в прыжке с места. Подача мяча в указанную зону передней линии.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
56	Групповое блокирование мяча в прыжке с места. Подача мяча в указанную зону задней линии.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
57	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Техника низкого старта.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
58	Эстафетный бег. Закрепление техники низкого старта. Техника прыжка в длину с места.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
59	Зачет техники низкого старта. Челночный бег. Эстафетный бег.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м. Контрольное упражнение – челночный бег 3x10 м. Имитация техники метания мяча.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
61	Сложно координированные беговые и прыжковые упражнения. Имитация техники метания мяча. Разбег в метании.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
62	Комплекс упражнений скоростно – силового характера. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Контрольное упражнение – прыжок в длину с места.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
63	Правила и техника выполнения	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

	норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. Контрольное упражнение – пресс за 1 мин. Равномерный бег до 2000 м.					<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">kultura-8-9-klassy-lyah</a>
64	Полоса препятствий. Комплекс упражнений скоростно - силового характера.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
65	Упражнения в парах на сопротивление. Зачет техники метания мяча на дальность.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
66	Комплекс упражнений бегового и прыжкового характера. Комплекс упражнений скоростно – силового характера.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
67	Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки.	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	22		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**