

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

РАССМОТРЕНО Руководитель предметной лабораторией _____/Аниисимова Е.В./ Протокол № ____ «__» _____ 2024г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР МБОУ «Школа № 44» _____/Афони́на Ю.В./ Приказ № ____ от «__» _____ 2024г.	УТВЕРЖДЕНО 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 полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ - аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		5	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17		9	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	10		2	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy

	виды спорта")				ya-kultura-5-7-klassy
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		3	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		4	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастики")	14		5	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17		9	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		2	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		4	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		4	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		5	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17		9	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		2	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		4	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		4	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-5-7-klassy
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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		5	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16		9	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.3	Плавание (модуль "Плавание")	2			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		4	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		4	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		5	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16		9	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.3	Плавание (модуль "Плавание")	2			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		4	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		4	https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7			https://fk12.ru/books/fizicheska-ya-kultura-8-9-klassy-lyah
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				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
3	Олимпийские игры древности. Строевые упражнения. Упражнения на пресс.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
4	Режим дня. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Челночный бег 3х10 м.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
5	Наблюдение за физическим развитием. Зачет техники высокого старта. Упражнения на пресс.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Контрольное упражнение – челночный бег 3х10 м.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
7	Определение состояния организма. Метание малого мяча на дальность. Имитационные упражнения. Прыжковые	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy

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

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

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

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

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

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

	Контрольное упражнение – пресс за 30 сек.					
64	Метание мяча в неподвижную цель и на дальность. Бег до 1000м. в равномерном темпе.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
65	Зачет техники метания мяча на дальность. Бег до 1000м. в равномерном темпе.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
66	Ведение футбольного мяча «по прямой». Развитие двигательных качеств.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
67	Ведение футбольного мяча «по кругу». Развитие двигательных качеств.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
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				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Совершенствование техники низкого старта. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
3	История первых Олимпийских игр современности. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Упражнения на пресс.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
4	Составление дневника физической культуры. Обучение технике метания мяча с разбега 4 – 5 шагов. Челночный бег 3x10 м.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
5	Физическая подготовка человека. Зачет техники высокого старта. Упражнения на пресс. Гладкий равномерный бег.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
6	Основные показатели физической нагрузки. Контрольное упражнение –	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy

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

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

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

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

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

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

	места.					
63	Контрольное упражнение – пресс за 30 сек. Равномерный бег до 1500 м.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
64	Равномерный бег до 1500 м. Метание мяча в цель и на дальность.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
65	Упражнения в парах. Зачет техники метания мяча на дальность.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения и передачи мяча в футболе.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки и обводки в футболе	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
68	Фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
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				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Преодоление препятствий наступанием. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Челночный бег 3x10 м.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
4	Соблюдение гигиены мест занятий физическими упражнениями. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Прыжковые упражнения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
5	Тактическая подготовка. Эстафетный бег. Зачет техники высокого старта. Упражнения на пресс.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Контрольное упражнение –	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy

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

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

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

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

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

	прямая подача мяча.					
51	Комбинации из освоенных элементов техники передач мяча. Верхняя прямая подача мяча. Контрольное упражнение – нижняя передача мяча.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
52	Верхняя прямая подача мяча.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
53	Технические действия с мячом. Контрольное упражнение – верхняя подача мяча.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу. Комбинации.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча сверху. Комбинации.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. подача мяча в указанную зону.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
57	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Техника низкого старта.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
58	Челночный бег 3х10 м. Техника метания мяча. Имитационные упражнения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
59	Зачет техники низкого старта. Челночный бег. Эстафетный бег.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
60	Контрольное упражнение – челночный бег 3х10 м. Бросок набивного мяча.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy

61	Сложно координированные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в цель и на дальность.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
62	Комплекс упражнений на координацию движения. Контрольное упражнение – прыжок в длину с места.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
63	Контрольное упражнение – пресс за 1 мин. Равномерный бег до 1500 м.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
64	Равномерный бег до 1500 м. Метание мяча в цель и на дальность.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
65	Упражнения в парах. Зачет техники метания мяча на дальность.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов: средние и длинные передачи мяча по прямой.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов: средние и длинные передачи мяча по диагонали.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
68	Фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 степени.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy
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				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег на короткие и средние дистанции.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Челночный бег 3x10 м.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Техника низкого старта и старта из разных исходных положений. Прыжковые упражнения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. Бег на длинные дистанции. Зачет техники высокого старта.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
6	Упражнения для профилактики утомления. Правила и техника	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

	выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м. Контрольное упражнение – челночный бег 3x10 м.					kultura-8-9-klassy-lyah
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Имитация техники метания малого мяча.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
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		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
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		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойки игрока и перемещения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Техника ведения мяча. Варианты.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

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

21	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Комплекс упражнений на гибкость. Кувырки вперед и назад.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
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		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
23	Акробатические комбинации. Контрольное упражнение - пресс за 1 мин.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
24	Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку за 30 сек.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
25	Комплекс упражнений степ-аэробики. Комбинация на гимнастической скамейке.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
26	Комплекс упражнений степ-аэробики. Акробатическая комбинация.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
27	Акробатическая комбинация. Контрольное упражнение - отжимание от пола.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
28	Комплекс упражнений прикладной направленности. Силовые упражнения с набивным мячом.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

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

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

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

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

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		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
64	Равномерный бег до 2000 м. Метание мяча в цель и на дальность.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
65	Упражнения в парах. Зачет техники метания мяча на дальность.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
66	Комплекс упражнений бегового и прыжкового характера. Комплекс упражнений скоростно – силового характера.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
67	Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
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				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
2	Профессионально - прикладная физическая культура. Бег на короткие и средние дистанции.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3	Восстановительный массаж. Челночный бег 3x10 м. с низкого старта.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
4	Измерение функциональных резервов организма. Техника низкого старта и старта с опорой на одну руку. Прыжковые упражнения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
5	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Бег на длинные дистанции. Зачет техники высокого старта.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
6	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Правила и техника выполнения норматива	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

	комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м. Контрольное упражнение – челночный бег 3х10 м.					
7	Банные процедуры. Имитация техники метания малого мяча.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
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		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
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		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г – юноши.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойки игрока и перемещения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
12	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой, с изменением высоты отскока мяча, направления движения и	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

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

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

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

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

	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		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
48	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Техника приема над собой после подачи.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
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		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
50	Техника приема над собой после подачи. Техника приема мяча после скидки. Верхняя прямая подача мяча в указанную зону.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
51	Приёмы и передачи в движении. Верхняя прямая подача мяча. Контрольное упражнение – нижняя передача мяча в паре через сетку.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
52	Прямой нападающий удар. Техника блокирования мяча.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
53	Технические действия с мячом. Контрольное упражнение – верхняя прямая подача мяча.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу. Комбинации.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

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

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