

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Управление образования Администрации г. Оренбурга

МОАУ "СОШ №60"

РАССМОТРЕНО Заместитель директора по УВР _____ Несмеянова Н.В. от «__» ____ 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Директор _____ Кочелаев М.К. от «__» 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Кочелаев М.К. от «__» 2024 г.
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 5831712)
Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для 5-9 классов образовательных организаций)**

Оренбург 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре призвана обеспечить подготовку обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повысить их здоровье, повысить адаптивность и адаптировать возможности систем организма, обеспечить развитие важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физическому развитию является поддержка разносторонне физически развитой личности, возможность активного использования культурных ценностей физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. .

Развивающаяся направленная программа по физической культуре. Определен вектор развития физических и эффективных возможностей организма, что обеспечивает их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей 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 международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практическом измерении результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении и усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостности личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем содержании ориентируются на

всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение принципов технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых разрабатывает образовательную организацию 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 разработать учителя физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержание программы по физической культуре, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и деталей в меньшей степени его раскрытия.

Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры на уровне начального общего образования, – 510 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 базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физическому культуре, организации спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь с стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. 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 отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их проведением самостоятельно.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности суставов, развитию независимости; создает телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастическую козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическую козлу с последующими прыгиваниями (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начинайте на большие расстояния с быстрой скоростью движения с высоким стартом, бегите на короткие расстояния с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямым разбега.

Метание воздушного шара с местом в вертикальной неподвижной мишени, метание воздушного шара вдалеке с тремя шагами разбегается.

Модуль «Зимние виды спорта».

Теоретические знания о различных зимних видах спорта. Теория по правильности прохождения лыжных дистанций, ходы, повороты. Нормативы ГТО по лыжным гонкам

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 руку двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками сверху и сверху на месте и в движении, ранее изученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутреннего шага стопы с небольшим разбегом, остановка катящегося мяча методом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Ланга». Удары по мячу, передача мяча, техника игры в защите, нападении. Развитие ланты в России. Правила игры

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и методы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовки. Правила выполнения тестовых заданий по технике 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 изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические показатели на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шага и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и назад (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начните с опоры на одну и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Теоретические знания о различных зимних видах спорта. Теория по правильности прохождения лыжных дистанций, ходы, повороты. Нормативы ГТО по лыжным гонкам

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 уточненные приемы при ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разученных технических приемов.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Лапта. Удары по мячу, передача мяча, техника игры в защите, нападении. Развитие лапты в России. Правила игры

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 современная Россия, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия в качестве основы технической подготовки включают в себя двигательные навыки и двигательные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, причины и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнения продолжительности, прыжки с разбегами в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Теоретические знания о торможении и поворотах на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными методами. Видео материалы, для самостоятельного рассмотрения.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в руку двумя руками и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее

разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Лапта. Совершенствование полученных навыков. Тактика игры в защите, тактика игры в нападении. Правила соревнований. Жесты судей.

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и осуществлять фундаментальное развитие. Адаптивная внешность культуры, ее история и социальная инновационность.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способности учёта специфичны при составлении планов самостоятельных рабочих занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление мышц и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в взгляд с разбега методом «прогнозирования».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплексов ГТО в беговых (бег на короткие дистанции и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивной дисциплины) дисциплинах легкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Теоретические знания передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением припуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разработанные упражнения на лыжных сооружениях в передвижениях на на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Теоретические основы Плавания, стили, повороты, Спортсмены, правила соревнований. Нормативы для сдачи комплекса ГТО по плаванию.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и поворотную сторону с удерживанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и осторожно, бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

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 приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней части подъёма стопы, заблокируйте мяч внутренней боковой стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девухек). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разработанных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Лапта. Совершенствование полученных навыков. Тактика игры в защите, тактика игры в нападении. Правила соревнований. Жесты судей.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств 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 организация формируют здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средства защиты здоровья. Измерение необходимых резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия культурой физической формы и режимом питания. Упражнения для сброса 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 на ногах врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высоком перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед, прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на коленях с опорой на руки и отведением ног назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамиды, элементов степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Теория. Техника брасса: подводящие движения и плавание в полной гармонии. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, прием и передача, остановка и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая подготовка выносливости».

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 пространствах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других пространствах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бегите с внешними отягощениями (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с деревянными отягощениями). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников методом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Начните с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с

большой скоростью и большой длиной шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по двигающимся 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 по склону склона прыжков. Преодоление полос, включающая в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опоры по высоте и наклону, повороты, бегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, выступлений на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта, выполняемые со средней скоростью движения.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие партнерских отношений.

Жонглирование особыми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышению и наклону, ограниченной по широте опоры (без предмета и закрытия головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных тенденций. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению и расслаблению 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 гимнастическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороне. 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 партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей быструю кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка 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 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 тисках 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

высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висы на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положений лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на развитие мышечных групп (с увеличением темпа движений без потерь качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом». » с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями проводятся в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощениями реализуют режимы непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег через чужую местность (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением сзади, поворотами вправо и влево, на правую, левую ногу и поочерёдно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку, с деревянными отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с местными отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

Развитие партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрушаются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Теоретические знания об основах развития выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной скорости, с соревновательной скоростью.

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

Развитие сотрудничества. Упражнения на поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор.

Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Начните с более высоких скоростей с предварительным выполнением большого количества скотов. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на обе ноги и одну ногу с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и нижних ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном темпе на месте и с перемещением (с деревянным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение 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 нападения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной температуры. Игра в баскетбол с огромным объёмом времени игры.

4) Развитие международных движений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в мячом в стену одной (обеими) руками, держа его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты различных положений с последующим ускорением. Начинать с максимальной скорости по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления движения. Бегите в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бегите с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на концы ног и одну ногу с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «ведение» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с подъемной опоры с последующим ускорением, прыжком в высоту и в высоту. Прыжки на концах ног с деревянными отягощениями (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 расстояния с большей скоростью и меньшим интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной скорости.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

готовность обеспечить интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

стремление к совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические,

универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия**:

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

характеризовать туристические походы как форму активного отдыха, выражать их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководить требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

сохранять связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по смягчению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого качества физического воздействия и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

проводить наблюдения за использованием веществ в планах, сравнивать их данные с возрастными-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их ограничения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия**:

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения на международных просторах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения *в 5 классе* обучающийся учится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее нарушений, планировать их выполнение в режиме дня;

вести дневник физической культуры и вести в нем наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложением;

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

Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической бревнуходьбою 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;

Бегите с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;

техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшим разбегом).

К окончанию обучения *в 6 классе* обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

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

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

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

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

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

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

выполнять прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;

Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приёмов 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 окончанию обучения **в 7 классе** обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры измерения их техники;

составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, пересчитать их в недельном и месячном циклах учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

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

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

Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

Осуществить переход с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проведения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставляя с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать меры ограничения (для бесснежных явлений – имитационные переходы);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками маленькими руками и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий 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 окончанию обучения **в 8 классе** обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

Выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

Выполнение последовательностей на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руки, кувырка вперед и соскока, наблюдение за их выполнением другими обучающимися должно быть сопоставлено с заданным образцом, анализировать ошибки и объяснять их поведение, находить способы ограничения (юноши);

выполнять прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдать и анализировать технические особенности при выполнении других упражнений, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

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

Осуществить передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, переход к

переходу на лыжах быстрым шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных облаков – имитирующая перемещение);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбочки;

Выполняйте технические элементы плавания кролем на груди в соответствии с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений в условиях игровой деятельности);

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

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

К окончанию обучения **в 9 классе** обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

понимать использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдение правил подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

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

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

исследование контура резервных резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования конфигурационных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

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);

составить и выполнить гимнастическую комбинацию на высоком перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперед методом «прогущения» (юноши);

создавать и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением элементов пирамиды, степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравнивание (девушки);

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

Технические элементы из латуни выполняйте в соответствии с дыханием;

совершенствовать технические действия в существующих играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	[[https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_23326.pdf]]
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	1	3	[[https://studfile.net/preview/5733983/page:6/]]
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	1	[[https://www.monographies.ru/ru/book/section?id=5635]]
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	[[https://marathonec.ru/pravilnaya-texnika-bega/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/conspect/ https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2017/02/%D0%91%D0%B5%D0%B3-%D0%BD%D0%B0-

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B8%D0%B5- %D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf https://спортстатьи.рф/техника-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi/ https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-5-klass-5474183.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/ https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a https://lusana.ru/presentation/30348]]
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	[[https://urok.1sept.ru/articles/410577 https://hoops.com.ua/offense/30-ball-dribbling https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-korzinu-dvumia-rukami-ot-grudi-s-m.html https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feec21629008b80c7da3.pdf https://scsw.ru/podvodyashhie-uprazhneniya-v-voleybole/]]
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	[[https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole]]
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	[[https://rosuchebnik.ru/material/razvitie-koordinatsionnykh-sposobnostey-u-shkolnikov-34540/ https://infourok.ru/gimnastika-5-klass-kuvyrok-vpered-4112535.html https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/conspect/ https://www.youtube.com/watch?v=vJLE0L3o4bY https://www.youtube.com/watch?v=P4rTHR6pKvU https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/ https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-5-klass-5474183.html]]

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2	0	2	[[https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/conspect/ https://vsnege.com/gornye-lyzhi/tehnika-bezopasnosti-na-lyzhah/ https://www.youtube.com/watch?v=bi7kxX4HArU https://www.youtube.com/watch?v=aWpGgA5eVIw]]
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	5	[[https://www.youtube.com/watch?v=w2K4YKpcZwI https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/ http://www.offsport.ru/mini-football/ostanovka.shtml https://sportlane.com/ru/blog/vedenie-mjacha-v-futbole https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs]]
2.7	[[Спортивные игры. Лапта (модуль "Спортивные игры")]]	8	0	8	[[https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lapta/ https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lapta/]]
2.8	Модуль "Спорт"	2	0	2	[[https://gto.ru/]]
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	60	

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	2	0	2	[[https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_23326.pdf]]
-----	------------------------------	---	---	---	---

Итого по разделу		2			
------------------	--	---	--	--	--

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Способы самостоятельно й деятельности	5	0	5	[[https://studfile.net/preview/5733983/page:6/]]
-----	---------------------------------------	---	---	---	---

Итого по разделу		5			
------------------	--	---	--	--	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	[[https://infourok.ru/ozdorovitel'naya-fizkultura-na-urokah-i-vo-vneurochnoe-vremya-4617098.html]]
-----	---	---	---	---	---

Итого по разделу		3			
------------------	--	---	--	--	--

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	[[https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/conspect/] [[https://www.youtube.com/watch?v=vJLE0L3o4bY] [[https://www.youtube.com/watch?v=P4rTHR6pKvU] [[https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM]]
-----	----------------------------------	----	---	---	---

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/ https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo]]
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	1	10	[[https://спортстатьи.пф/техника-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi/ https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-5-klass-5474183.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/ https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a]]
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2	0	2	[[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0]]
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	[[https://hoops.com.ua/offense/30-ball-dribbling https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-korzinu-dvumia-rukami-ot-grudi-s-m.html https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feec21629008b80c7da3.pdf https://scsw.ru/podvodyashhie-uprazhneniya-v-voleybole/]]
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	[[https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole https://www.youtube.com/watch?v=w2K4YKpcZwI https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/]]
2.6	[[Спортивные игры. Лапта (модуль "Спортивные игры")]]	8	0	8	[[https://asi.org.ru/2024/04/24/traditional-sports/]]

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	[[https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/]]
2.8	Модуль "Спорт"	3	1	2	[[https://gto.ru/]]
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

7 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	[[https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_23326.pdf]]
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	5	0	5	[[https://studfile.net/preview/5733983/page:6/]]
Итого по разделу		5			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	[[D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE]]
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	введите значение	https://матлицей.рф/wp-content/uploads/2022/04/CHerliding-5-10-klass-Dudkina-I.G..pdf]
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	1	9	[[https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/30/kompleks-uprazhneniy-no1-dlya-trenazhnyh-ustroystv https://гимназия210.екатеринбург.рф/file/card?id=2238]]
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2	0	2	[[https://www.skisport.ru/news/alpine/94915/]]
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8	1	7	[[https://playground.moscow/blog/pravila-basketbola/]]

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	[[https://rusvolley.ru/volleyblog/tekhnika-bezopasnosti-v-voleibole/]]
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	[[https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/]]
2.7	Модуль "Спорт"	11	2	9	[[https://www.wildberries.ru/catalog/44153839/detail.aspx https://procsima.com/articles/russkij-hokkej-on-zhe-bendi-on-zhe-hokkej-s-myachom-ili-o-tom-kak-igrat-na-moroze/ https://национальныепроекты.рф/news/kak-podgotovitsya-k-vypolneniyu-normativov-gto-sovety-instruktora/]]
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	52	

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	[[https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_23326.pdf]]
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	2	0	2	[[https://studfile.net/preview/5733983/page:6/]]
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2	0	2	[[https://msk.ramsaydiagnostics.ru/blog/20-sposobov-byt-zdorovym/]]
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	[[https://www.youtube.com/watch?v=J8vSV27iqgQ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/ https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3572207.html]]

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	2	8	[[https://marathonec.ru/krossoviy-beg/ https://sportbox.by/texnicheskie-vidy-sporta/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis.html https://fb.ru/article/291354/osnovnyie-pravila-sorevnovaniy-po-legkoy-atletike https://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf https://core.ac.uk/download/pdf/84935581.pdf]]
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	1	0	1	[[https://fizkultura-obg.ru/konspekt-uroka-preodolenie-estestvennyih-prepyatstviy-na-lyizhah https://poznayka.org/s80592t1.html https://studfile.net/preview/3801127/page:3/]]
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1	0	0	[[http://plavaem.info/tehnika_starta_na_spine.php https://www.youtube.com/watch?v=c4Fu3dSrHok]]
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	9	[[http://www.offsport.ru/basketball/52/povoroty.shtml http://fizkultura.ru/sci/basketball/18 https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqrrs https://www.youtube.com/watch?v=KgsyPXnfyyI]]
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	11	[[https://studfile.net/preview/1866416/page:7/ https://www.youtube.com/watch?v=BIKx5Uv3LoI https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/voliebolindividualnoieblokirovaniie https://school.tver.ru/school/31/section/434]]
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль	7	0	7	[[https://futsalki.ru/poleznye-stati/taktika-v-mini-futbole-tri-osnovnye-igrovye-sxemy/]]

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	"Спортивные игры")				
2.8	Модуль "Спорт"	10	1	9	[[https://gto.ru/ https://tatcultresurs.ru/onkn/tatarskaya-nacionalnaya-borba-korsh-koresh https://www.youtube.com/watch?v=QoMZ2ho6BPM]]
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	59	

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	2	0	2	[[https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_23326.pdf]]
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	4	[[https://studfile.net/preview/5733983/page:6/ https://pedsovet.org/article/osnovy-metodiki-i-organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskimi-uprajneniyami]]

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	[[http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/fizkulturno-sportivnaja-deyatelnost-podrostkov-v-innovacionnom-obrazovatelnom.html]]
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	[[https://gymbaby.ru/articles/osobennosti-ozdorovitelnoy-gimnastiki-dlya-detey/ https://infourok.ru/kompleksi-gimnasticheskikh-uprazhneniy-dlya-uchaschihsya-klassov-3968467.html]]
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	[[https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-i-ispitaniya-po-fizicheskoy-kulture-klass-490936.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/]]
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	1	0	1	[[https://www.trbzdrav.ru/article-healthy-lifestyle/winter-sports-for-health.php]]
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1	0	1	[[https://lasalute.ru/blog/polza-bassejna]]
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	11	[[https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/ https://studbooks.net/732364/turizm/tehnika_raznovidnosti_broskov_myacha_korzinu https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-korzinu-dvumia-rukami-ot-grudi-s-m.html]]

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	11	[[https://scsw.ru/verhnyaya-pryamaya-podacha-v-volejbole/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/09/obuchenie-tekhnikе-vypolneniya-verkhney-pryamoy-podachi http://www.offsport.ru/volleyball/trener/skrytaja-peredacha.shtml]]
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	[[https://stadion-kuban.ru/futbol/peredacha-myacha-v-futbole.html https://www.youtube.com/watch?v=GOAzCkwDkJk https://www.youtube.com/watch?v=dn6rvB5jrQ8]]
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7	1	6	[[https://tatcultresurs.ru/onkn/tatarskaya-nacionalnaya-borba-korsh-koresh]]
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	1	04.09.2024	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-5-klass-6212951.html
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила соблюдения нормативов 3 ступени	1	0	1	06.09.2024	https://www.gto.ru/history
3	Начни на короткое расстояние	1	0	1	11.09.2024	https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588
4	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: бег на 30 м	1	0	1	13.09.2024	https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588
5	Бег на большом расстоянии	1	0	1	18.09.2024	https://world-sport.org/cycle/run_long/technology/
6	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	1	0	20.09.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
7	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1	25.09.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
8	Удар по мячу внутренние стопы	1	0	1	27.09.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
9	Технические действия с мячом	1	0	1	02.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
10	Введение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	04.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
11	Режим дня	1	0	1	09.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
12	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	0	1	11.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
13	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	0	1	16.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
14	Ведение мяча в движении	1	0	1	18.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
15	Бросок баскетбольного мяча в руке двумя руками от груди с места	1	0	1	23.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
16	Технические действия с мячом	1	0	1	25.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
17	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	0	1	06.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
18	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	08.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
19	Приём и передача мяча	1	0	1	13.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
20	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	15.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
21	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	20.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
22	Стойки и перемещение игрока по функциям	1	0	1	22.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
23	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	1	0	27.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
24	Упражнения по развитию физических форм и формированию телосложений	1	0	1	29.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
25	Кувырок вперед и назад в группировке	1	0	1	04.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
26	Кувырок назад в группировку	1	0	1	06.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
27	Кувырок назад из стоек на лопатках, кувырок вперед ног скрестно	1	0	1	11.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
28	Опорные прыжки	1	1	0	13.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
29	Опорные прыжки	1	0	1	18.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
30	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1	20.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	25.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
32	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	27.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
33	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	15.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
34	Олимпийские игры древности	1	0	1	17.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
35	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	0	1	22.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
36	Техники лыжных ходов. Подъемы , спуски с горы.	1	0	1	24.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
37	Олимпийские зимние виды спорта. Достижения российских спортсменов в лыжном спорте	1	0	1	29.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
38	Составление дневника по физической культуре	1	0	1	31.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
39	История развития лапты в России. Достижения игроков.	1	0	1	05.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
40	Расстановка игроков на площадке. Прием и передача мяча.	1	0	1	07.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
41	Удары по мячу. Перемещение игроков	1	0	1	12.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
42	Удары по мячу. Перемещения игроков	1	0	1	14.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
43	Тактические приемы в игре	1	0	1	19.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
44	Мини-лапта. Правила игры	1	0	1	21.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
45	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	26.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
46	Технические действия с мячом. Волейбол	1	0	1	28.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
47	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	05.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
48	Приём и передача мяча	1	1	0	07.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
49	Нижняя боковая подача мяча	1	0	1	12.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
50	Двусторонняя игра с элементами волейбола.	1	0	1	14.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
51	Ведение мяча. Баскетбол	1	1	0	19.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
52	Технические действия с баскетбольным мячом	1	0	1	21.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
53	Ведение баскетбольного мяча змейкой.	1	0	1	02.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
54	Прием и передача мяча.	1	0	1	04.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
55	Бросок в корзине с разными точками зрения.	1	0	1	09.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
56	Правила и технические нормативы выполнения комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	11.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
57	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1	16.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
58	Прыжок в взгляд с разбега методом «согнув ноги»	1	0	1	18.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
59	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: прыжок в конце с местом толчком двух ног	1	0	1	23.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
60	Метание шарика в неподвижную мишень	1	0	1	25.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
61	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: метание мяча массой 150 г	1	0	1	30.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
62	Прыжок в высоту с прямым разбега	1	0	1	07.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
63	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: подтягивание из виса на верхнюю перекладину – мальчиков; наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	1	0	1	14.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
64	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: кросс на 2 км	1	0	1	16.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
65	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	21.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
66	Передача мяча. Футбол	1	0	1	23.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
67	Остановка катящегося мяча внутренних сторон стопы	1	0	1	28.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	1	0	30.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-5-klass-matveev
Добавить строки						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
1	Составление дневника физической культуры	1	0	1	04.09.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
2	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: подтягивание из виса на верхнюю перекладину – мальчиков; наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	1	0	1	06.09.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
3	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1	11.09.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
4	Лазание по канату в три приёма	1	0	1	13.09.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
5	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: метание мяча массой 150 г	1	0	1	18.09.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
6	Начните с опоры на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	20.09.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
7	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	0	1	25.09.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
8	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	27.09.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
9	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	02.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
10	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	04.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
11	Игровая деятельность с использованием технических приемов фиксации мяча	1	0	1	09.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	11.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
13	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1	16.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
14	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и выполнением технических испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	1	0	18.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
15	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	23.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
16	Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	25.10.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
17	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	06.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
18	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	08.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
19	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1	0	1	13.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
20	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	15.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
21	Волейбол. Приём мяча двумя руками и перемещаю его в	1	0	1	20.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
	разных зонах площадки					
22	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разных зонах площадки	1	0	1	22.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
23	Игровая деятельность с использованием приема мяча сверху и сверху	1	0	1	27.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
24	Игровая деятельность с использованием приема мяча сверху и сверху	1	0	1	29.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
25	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в изготовлении водоёмов	1	0	1	04.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
26	Гимнастика. Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	06.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
27	Акробатические счетчики	1	0	1	11.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
28	Акробатические счетчики	1	0	1	13.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
29	Опорные прыжки через гимнастическое козла	1	0	1	18.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
30	Опорные прыжки через гимнастическое козла	1	0	1	20.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1	0	25.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
32	Упражнения на низкой	1	0	1	27.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
	гимнастической перекладине					
33	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1	0	1	15.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
34	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	17.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
35	Упражнения для расширения осанки	1	0	1	22.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
36	Физическая подготовка человека	1	0	1	24.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
37	Зимние виды спорта. Олимпийские и не олимпийские виды	1	0	1	29.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
38	Правила и техника сдачи нормативов комплекса ГТО: на лыжах.	1	0	1	05.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
39	Лапта. Упражнение на ловкость. Передача мяча	1	0	1	07.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
40	Обучение ударам битой по мячу "сверху"	1	0	1	12.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
41	Обучение ударам битой по мячу "сбоку"	1	0	1	14.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
42	Обучение ударам битой по мячу "снизу"	1	0	1	19.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
43	Стойка игрока. Передвижение игроков. Владение стойкой и передвижением	1	0	1	21.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
44	Обучение техники ловли мяча	1	0	1	26.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
45	Изучение техники игры в защите	1	0	1	28.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
46	Игровая деятельность с использованием игровых приемов	1	0	1	05.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
47	Баскетбол. Прыжки вверх толчком одного ногой	1	0	1	05.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
48	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	07.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
49	Остановка двумя шагами и прыжками	1	0	1	12.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
50	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1	1	0	14.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
51	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов при подаче мяча	1	0	1	19.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
52	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча	1	0	1	21.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча сверху и сверху	1	0	1	02.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча сверху и сверху	1	1	0	04.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
55	Спринтерский бег	1	0	1	09.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
56	Гладкий равномерный бег	1	0	1	11.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
57	Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	0	1	16.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
58	Прыжковые движения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание»	1	0	1	18.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
59	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: прыжок в конце с местом толчком двух ног	1	0	1	23.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
60	Метание маленького мяча по движущейся мишени	1	1	0	25.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
61	Правила и нормативы техники выполнения комплексов ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1	0	1	30.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
62	Футбол. Игровые действия с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	07.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
63	Игровая деятельность с использованием технических приемов фиксации мяча	1	1	0	14.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	16.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
65	Игровая деятельность с использованием технических приемов управления мячом	1	0	1	21.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
66	Правила и техника норматива выполнения	1	0	1	23.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
	комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; подъем туловища из положения лежа на спине.					
67	Правила выполнения средних нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1	0	1	28.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и выполнением технических испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	30.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev
	Добавить строки ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	[[Истоки развития олимпизма в России]]	1	0	1	03.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev]]
2	[[Правила выполнения средних нормативов 4 ступени. Правила ТБ.]]	1	0	1	06.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev]]
3	[[Правила и техника выполнения комплекса ГТО: подтягивание из виса на верхнюю перекладину –	1	0	1	10.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-6-7-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	мальчиков; наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье]]					
4	[[Начните с коротких и средних расстояний]]	1	0	1	13.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
5	[[Техника ограничения ограничения наступанием и прыжковым бегом]]	1	0	1	17.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
6	[[Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м]]	1	1	0	20.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
7	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м]]	1	0	1	24.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
8	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: прыжок в конце с местом толчком двух ног]]	1	0	1	27.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
9	[[Олимпийское движение в СССР и современной России]]	1	0	1	01.10.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
10	[[Баскетбол. Средние и длинные передачи мяча по диагонали]]	1	0	1	04.10.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
11	[[Передача и ловля мяча после отскока от пола]]	1	0	1	08.10.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
12	[[Передача и ловля мяча после отскока от пола]]	1	0	1	11.10.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль работы	Практиче- ские работы		
13	[[Бросок мяча в руке двумя руками после ведения]]	1	0	1	15.10.2024	ka-kultura-6-7-klassy-matveev]] [[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-6-7-klassy-matveev]]
14	[[Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)]]	1	0	1	18.10.2024	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-6-7-klassy-matveev]]
15	[[Воспитание качества личности на занятиях физической культурой и спортом]]	1	0	1	22.10.2024	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-6-7-klassy-matveev]]
16	[[Волейбол. Верхняя прямая подача мяча]]	1	0	1	25.10.2024	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-6-7-klassy-matveev]]
17	[[Верхняя прямая подача мяча]]	1	0	1	05.11.2024	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-6-7-klassy-matveev]]
18	[[Передача мяча через сетку двумя руками сверху]]	1	0	1	08.11.2024	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-6-7-klassy-matveev]]
19	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1	0	1	12.11.2024	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-6-7-klassy-matveev]]
20	[[Гимнастика. Упражнения для коррекции телосложения]]	1	0	1	15.11.2024	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-6-7-klassy-matveev]]
21	[[Акробатические счетчики]]	1	0	1	19.11.2024	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-6-7-klassy-matveev]]
22	[[Акробатические пирамиды]]	1	0	1	22.11.2024	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-6-7-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
23	[[Стойка на голове с опорой на руки]]	1	0	1	26.11.2024	[[ka-kultura-6-7-klassy-matveev]]
24	[[Комбинация на низкой гимнастической перекладине]]	1	0	1	29.11.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
25	[[Комплекс упражнений степ-аэробики]]	1	0	1	03.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
26	[[Лазанье по канату в два приёма]]	1	0	1	06.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
27	[[Лазанье по канату в два приёма]]	1	0	1	10.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
28	[[Упражнения по предупреждению нарушений осанки]]	1	0	1	13.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
29	[[Комбинация на гимнастическом бревне]]	1	0	1	17.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
30	[[Планирование занятий технической подготовкой]]	1	0	1	20.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
31	[[Лыжи. Торможение на лыжах способом «упор»]]	1	0	1	24.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
32	[[Переход с одного хода на другой во время испытания учебной дистанции]]	1	0	1	27.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
33	[[Оценивание оздоровительных результатов занятий физической культурой]]	1	0	1	14.01.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
34	[[Лапта. Правила игры в большую лапту.]]	1	0	1	17.01.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
35	[[Технические приемы игры в лапту.]]	1	0	1	21.01.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
36	[[Тактика игры в нападении.]]	1	0	1	24.01.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
37	[[Финты. Развитие быстрого состояния.]]	1	0	1	28.01.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
38	[[Владение основами индивидуальных действий игроков.]]	1	0	1	31.01.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
39	[[Владение командными действиями.]]	1	0	1	04.02.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
40	[[Тактика игры в обороне.]]	1	0	1	07.02.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
41	[[Игровая деятельность с использованием разученных действий]]	1	0	1	11.02.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
42	[[Соблюдение правил техники безопасности и гигиены на местах физическими упражнениями]]	1	0	1	14.02.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
43	[[Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения]]	1	0	1	18.02.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
44	[[Бросок мяча в руке двумя руками после ведения]]	1	1	0	21.02.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
45	[[Тактическая подготовка]]	1	0	1	25.02.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
46	[[Средние и длинные передачи мяча по прямой]]	1	0	1	28.02.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
47	[[Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после выступления]]	1	0	1	04.03.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
48	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1	0	1	07.03.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
49	[[Способы и процедуры измерения техники двигательных действий]]	1	0	1	11.03.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
50	[[Волейбол. Перевод мяча в голову]]	1	0	1	14.03.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
51	[[Передача мяча через сетку двумя руками сверху]]	1	1	0	18.03.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
52	[[Перевод мяча за голову]]	1	0	1	21.03.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
53	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1	0	1	01.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
54	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1	0	1	04.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
55	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; подъем туловища из положения лежа на спине]]	1	0	1	08.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
56	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: бег на 1500 м]]	1	0	1	11.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
57	[[Эстафетный бег]]	1	0	1	15.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
58	[[Прыжки с разбега в высоту]]	1	0	1	18.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
59	[[Прыжки с разбега в сторону]]	1	0	1	22.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
60	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: метание мяча массой 150 г]]	1	1	0	25.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fizichesky-kultura-6-7-klassy-matvhttps://fk12.ru/books/fizichesky-kultura-6-7-klassy-matveev]]
61	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: кросс на 3 км]]	1	0	1	29.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
62	[[Футбол. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии]]	1	0	1	06.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
63	[[Тактические действия при	1	0	1	13.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fiziches

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль работы	Практиче ские работы		
	выполнении углового удара]]					ka-kultura-6-7-klassy-matveev]]
64	[[Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии]]	1	0	1	16.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
65	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1	0	1	20.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
66	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1	1	0	23.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
67	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1	0	1	27.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
68	[[Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)]]	1	1	0	30.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-6-7-klassy-matveev]]
Добавить строки ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Адаптивная и лечебная визуальная культура]]	1	0	1	03.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
2	[[Правила выполнения средних нормативов 4-5 стадий. Правила ТБ]]	1	0	1	07.09.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
3	[[Начните с коротких и средних расстояний]]	1	0	1	10.09.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
4	[[Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м]]	1	0	1	14.09.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
5	[[Прыжки в взгляд с разбега]]	1	1	0	17.09.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
6	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: прыжок в конце с местом толчком двух ног]]	1	0	1	21.09.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
7	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: кросс на 3 км]]	1	0	1	24.09.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
8	[[Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней части подъёма стопы]]	1	0	1	28.09.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
9	[[Правила игры в мини-футбол]]	1	0	1	01.10.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
10	[[Физическая культура в современном обществе]]	1	0	1	05.10.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
11	[[Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО	1	0	1	08.10.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
	с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)]]				
12	[[Всестороннее и существенное развитие]]	1	0	1	12.10.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
13	[[Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и горизонтально]]	1	0	1	15.10.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
14	[[Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке]]	1	0	1	19.10.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
15	[[Передача мяча одной рукой от плеча и крепко]]	1	0	1	22.10.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
16	[[Передача мяча одной рукой]]	1	0	1	26.10.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
17	[[Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке]]	1	1	0	05.11.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
18	[[Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке]]	1	0	1	09.11.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
19	[[Составление плана для самостоятельных занятий с учетом условий]]	1	0	1	12.11.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
20	[[Волейбол. Выход на мяч при блокировании удара.]]	1	0	1	16.11.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
21	[[Прямой нападающий удар]]	1	0	1	19.11.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
22	[[Игровая деятельность по правилам	1	0	1	23.11.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
23	классического футбола]] [[Передача мяча одной рукой]]	1	0	1	26.11.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
24	[[Прямой нападающий удар]]	1	1	0	30.11.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
25	[[Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места]]	1	0	1	03.12.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
26	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1	0	1	07.12.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
27	[[Гимнастическая комбинация на перекладине]]	1	0	1	10.12.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
28	[[Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз]]	1	0	1	14.12.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
29	[[Акробатические счетчики]]	1	0	1	17.12.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
30	[[Волевые движения на базе ритмической гимнастики]]	1	0	1	21.12.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
31	[[Акробатические счетчики]]	1	0	1	24.12.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
32	[[Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях]]	1	1	0	28.12.2024 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
33	[[Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения]]	1	0	1	14.01.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
34	[[Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне]]	1	0	1	18.01.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
35	[[Зимние виды спорта. Хоккей, Русский хоккей.]]	1	0	1	21.01.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
36	[[Плавание. Стили плавания. Техника поворотов, разворотов.]]	1	0	1	25.01.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
37	[[Лапта. Техника игры.]]	1	0	1	28.01.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
38	[[Техника игры в защите]]	1	0	1	01.02.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
39	[[Тактика командных действий]]	1	0	1	04.02.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
40	[[Командные действия игроков в защите]]	1	0	1	08.02.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
41	[[Техника ударов "из-за головы"]]	1	0	1	11.02.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
42	[[Игровая деятельность по правилам "Лапта"]]	1	0	1	15.02.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
43	[[Игровая деятельность по правилам "Минилапта"]]	1	0	1	18.02.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
44	[[Игровая деятельность с использованием технических приемов.]]	1	0	1	25.02.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
45	[[Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке]]	1	0	1	01.03.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
46	[[Тактические действия в защите]]	1	0	1	04.03.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
47	[[Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места]]	1	0	1	11.03.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
48	[[Индивидуальные действия в защите]]	1	0	1	15.03.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
49	[[Тактические действия в нападении]]	1	0	1	18.03.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
50	[[Игровая деятельность по правилам "Стиртбол"]]	1	0	1	22.03.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
51	[[Волейбол. Подачи мяча в зону 2,4]]	1	0	1	01.04.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
52	[[Подача мяча в разные зоны]]	1	0	1	05.04.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
53	[[Техника нападающего удара]]	1	0	1	08.04.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
54	[[Нижняя прямая подача]]	1	1	0	12.04.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
55	[[Игровая деятельность с использованием разученных приемов]]	1	0	1	15.04.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
56	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1	0	1	19.04.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
57	[[Бег на большом расстоянии]]	1	0	1	22.04.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
58	[[Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м]]	1	0	1	26.04.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
59	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; подъем туловища из положения лежа на спине]]	1	0	1	29.04.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
60	[[Правила и техника выполнения комплекса ГТО: подтягивание из виса на верхнюю перекладину – мальчиков; наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье]]	1	1	0	06.05.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
61	[[Упражнения для профилактики утомления]]	1	0	1	08.05.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
62	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м]]	1	0	1	10.05.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
63	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: метание мяча массой 150 г]]	1	0	1	13.05.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
64	[[Футбол. Остановка мяча-удар.]]	1	0	1	17.05.2025 [[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
65	[[Остановка мяча за пределами стопы]]	1	0	1	20.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
66	[[Правила игры в мини-футбол]]	1	0	1	24.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
67	[[Игровая деятельность по правилам классического футбола]]	1	0	1	27.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
68	[[Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)]]	1	0	1	31.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]

Добавить строки

ОБЩЕЕ	68	6	62
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	[[Правила выполнения средних нормативов 5-6 ступеней. Правила ТБ]]	1	0	1	05.09.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev
2	[[Туристические походы как форма активного отдыха]]	1	0	1	06.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
3	[[Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м]]	1	1	0	07.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]
4	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: подтягивание из виса	1	0	1	12.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheskakultura-8-9-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
	лежа на низкой перекладине 90см; подъем туловища из положения лежа на спине]]					
5	[[Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся]]	1	0	1	13.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
6	[[Прыжки в длину способом «прогнувшись»]]	1	0	1	19.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
7	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: прыжок в конце с местом толчком двух ног]]	1	0	1	20.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
8	[[Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м]]	1	0	1	21.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
9	[[Профессионально- прикладная графическая культура]]	1	0	1	26.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
10	[[Футбол. Остановки и удары по мячу с места]]	1	1	0	27.09.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
11	[[Остановки и удары по мячу в движении]]	1	0	1	03.10.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
12	[[Ведение мяча. Финты]]	1	0	1	04.10.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
13	[[Игровая деятельность по правилам классического футбола]]	1	0	1	10.10.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
14	[[Баскетбол. Ведение мяча]]	1	0	1	11.10.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
15	[[Ведение мяча]]	1	0	1	17.10.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
16	[[Передача мяча]]	1	0	1	18.10.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
17	[[Приемы и броски мяча на место]]	1	0	1	24.10.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
18	[[Приемы и броски мяча в прыжках]]	1	0	1	25.10.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
19	[[Приемы и броски мяча после ведения]]	1	0	1	07.11.2024	[[]]
20	[[Восстановительный массаж]]	1	0	1	08.11.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
21	[[Волейбол. Поддача мяча в разные зоны площадки соперника]]	1	0	1	14.11.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
22	[[Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника]]	1	0	1	15.11.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
23	[[Приёмы и передача мяча на место]]	1	0	1	21.11.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
24	[[Нападающий удар]]	1	0	1	22.11.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
25	[[Блокирование]]	1	1	1	28.11.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
26	[[Передача мяча]]	1	0	1	29.11.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
27	[[Банные процедуры]]	1	0	1	05.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
28	[[Оказание первых помощи во время самостоятельных занятий физическими рисунками и активным отдыхом]]	1	0	1	06.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
29	[[Гимнастическая комбинация на верхнем перекладине]]	1	0	1	12.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
30	[[Длинный кувырок с разбега]]	1	0	1	13.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
31	[[Кувырок назад в упор]]	1	0	1	19.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
32	[[Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях]]	1	0	1	20.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
33	[[Измерение достоверных резервов организма]]	1	0	1	26.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
34	[[Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне]]	1	1	0	27.12.2024	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
35	[[Упражнения черлидинга]]	1	0	1	16.01.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
36	[[Правила и техника выполнения комплекса ГТО: подтягивание из виса на верхнюю перекладину – мальчиков; наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье]]	1	0	1	17.01.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
37	[[Зимние виды спорта. Зимние олимпийские игры. Олимпийские чемпионы за всю историю игр.]]	1	0	1	23.01.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
38	[[Плавание. Достижения Российских легкоатлетов на международной спортивной арене.]]	1	0	1	24.01.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
39	[[Тяжелая атлетика. Гиревой спорт. Художественная гимнастика, составление произведений под музыкальное сопровождение]]	1	0	1	30.01.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
40	[[САМБО. Правила, элементы самообороны. Аэробика.]]	1	0	1	31.01.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
41	[[Пилатес. Вольная борьба.]]	1	0	1	06.02.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
42	[[Круговая тренировка]]	1	0	1	07.02.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
43	[[Лапта. Игровая практика по ранее изученному материалу]]	1	0	1	13.02.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
44	[[Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)]]	1	1	0	14.02.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
45	[[Баскетбол. Приемы и броски мяча на место]]	1	0	1	20.02.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
46	[[Приемы и броски мяча после ведения]]	1	0	1	21.02.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
47	[[Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника]]	1	0	1	27.02.2025	ka-kultura-8-9-klassy-matveev]] [[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-8-9-klassy-matveev]]
48	[[Розыгрыш мяча последними передачами. Атака кольца.]]	1	0	1	28.02.2025	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-8-9-klassy-matveev]]
49	[[Обводка соперника поворотом и переводом мяча. Перевод под ногой, за спиной]]	1	0	1	06.03.2025	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-8-9-klassy-matveev]]
50	[[Игровая деятельность по правилам "Баскетбол"]]	1	0	1	07.03.2025	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-8-9-klassy-matveev]]
51	[[Волейбол. Приёмы и передачи в движении]]	1	0	1	13.03.2025	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-8-9-klassy-matveev]]
52	[[Блокирование]]	1	0	1	20.03.2025	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-8-9-klassy-matveev]]
53	[[Нападающий удар]]	1	0	1	14.03.2025	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-8-9-klassy-matveev]]
54	[[Приемы мяча]]	1	0	1	21.03.2025	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-8-9-klassy-matveev]]
55	[[Игровая деятельность с использованием ранее изученных приемов.]]	1	0	1	03.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-8-9-klassy-matveev]]
56	[[Игровая деятельность с использованием ранее изученных приемов]]	1	0	1	04.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-8-9-klassy-matveev]]
57	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м]]	1	0	1	10.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fiziches-ka-kultura-8-9-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
58	[[Начните с коротких и средних расстояний]]	1	0	1	11.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
59	[[Правила и техника выполнения комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши]]	1	0	1	17.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
60	[[Бег на большом расстоянии]]	1	0	1	18.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
61	[[Бег на большом расстоянии]]	1	0	1	18.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
62	[[Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5 км]]	1	0	1	24.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
63	[[Прыжки в высоту]]	1	0	1	25.04.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
64	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: плавание 50 м]]	1	0	1	15.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
65	[[Футбол. Игра вратаря. Игра в защиту]]	1	0	1	16.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
66	[[Технические приемы. Игра в нападении]]	1	0	1	22.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
67	[[Тактика игры . Амплуа игроков]]	1	0	0	23.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
68	[[Игровая деятельность с использованием ранее изученных приемов.]]	1	0	1	29.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]
69	[[Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО	1	1	0	30.05.2025	[[https://fk12.ru/books/fizicheska-kultura-8-9-klassy-matveev]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
	с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)]					ka-kultura-8-9-klassy- matveev]]
	Добавить строки ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62		

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Шахматы в школе, 5 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

6 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение» ;

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я.,

ООО «Русское слово-учебник» ;
Физическая культура. Шахматы в школе, 6 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова
Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение» ;

7 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией
Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение» ;
Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и
другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр
ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;
Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО
«Издательство Просвещение» ;
Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я.,
ООО «Русское слово-учебник» ;
Физическая культура. Шахматы в школе, 7 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова
Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение» ;

8-9 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией
Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение» ;
Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и
другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр
ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;
Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО
«Издательство Просвещение» ;
Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я.,
ООО «Русское слово-учебник» ;
Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение» ;
Введите свой вариант:
центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

- Играем в футбол, 5-11 класс, Овчаров В.С., 2010
- Игры на переменах для школьников, 4-6 классы, Геллер Е.М., 1985
- Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5-7 классах, Барков В.А., 2014
- Уроки физической культуры, Методические рекомендации, 5-7 классы, Матвеев А.П., 2017
- Физическая культура в пятом классе, Гужаловский А.А., Кучерова А.В., 2011
- Физическая культура, 5 класс, Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., 2018
- Физическая культура, 5 класс, Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., Копейка С.М., 2017
- Физическая культура, 5 класс, Учебник для общеобразовательных организаций, Матвеев А.П., 2013
- Физическая культура, 5 класс, Учебник для общеобразовательных организаций, Матвеев А.П., 2014
- Физическая культура, 5-7 класс, Виленский М.Я., 2013
- Физическая культура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Туревский И.М., 2009
- Физическая культура, Подвижные игры, 5-8 классы, Фёдорова Н.А., 2016
- Физическое воспитание, Учебное пособие для 5-6 класса школ общего среднего образования, Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., 2015
- Физкультура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2013

6 КЛАСС

- Играем в футбол, 5-11 класс, Овчаров В.С., 2010
- Игры на переменах для школьников, 4-6 классы, Геллер Е.М., 1985
- Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5-7 классах, Барков В.А., 2014
- Уроки физической культуры, Методические рекомендации, 5-7 классы, Матвеев А.П., 2017
- Физическая культура, 5-7 класс, Виленский М.Я., 2013
- Физическая культура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Туревский И.М., 2009
- Физическая культура, 6 класс, Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., Копейка С.М., 2018
- Физическая культура, Подвижные игры, 5-8 классы, Фёдорова Н.А., 2016
- Физическое воспитание, Учебник для 6-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., 2017

- Физическое воспитание, Учебное пособие для 5-6 класса школ общего среднего образования, Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., 2015
- Физкультура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2013

7 КЛАСС

- Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5-7 классах, Барков В.А., 2014
- Уроки физической культуры, Методические рекомендации, 5-7 классы, Матвеев А.П., 2017
- Физическая культура, 5-7 класс, Виленский М.Я., 2013
- Физическая культура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Туревский И.М., 2009
- Физическая культура, 7 класс, Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., Вотинцев И.А., 2019
- Физическая культура, 7 класс, Рабочая программа, На 2020-2021 учебный год, Аляпкин Р.О., 2020
- Физическая культура, Подвижные игры, 5-8 классы, Фёдорова Н.А., 2016
- Физическое воспитание, Учебник для 7-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., 2018
- Физическое воспитание, Учебное пособие для 7-8 классов общеобразовательных школ, Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Усманходжаев С.Т., 2017
- Физкультура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2013

8-9 КЛАСС

- Туризм, 8-11 класс, Митрахович С.С., 2010
- Туризм, 8-11 класс, Пособие для учителей, Митрахович С.С., 2010
- Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 8-9 классах, Барков В.А., 2014
- Физическая культура, 8-9 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2012
- Физическая культура, Подвижные игры, 5-8 классы, Фёдорова Н.А., 2016
- Физическое воспитание, Учебник для 8-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., 2019
- Физическое воспитание, Учебное пособие для 7-8 классов общеобразовательных школ, Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Усманходжаев С.Т., 2017

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 – 9 КЛАСС

Образовательные порталы

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

<http://www.obrnadzor.gov.ru>

<http://www.rustest.ru>

<http://www.edu.ru>

<http://www.school.edu.ru>

<http://www.ict.edu.ru>

<http://minobr74.ru>

<http://www.chel-edu.ru>

Цифровые образовательные ресурсы

<http://fcior.edu.ru>

<http://school-collection.edu.ru>

<http://window.edu.ru>

<http://ege.edu.ru>

<http://fipi.ru>

<http://www.it-n.ru>

<http://www.diofant.ru>

<http://www.uroki.net>

<http://www.uchportal.ru>

<http://www.rusedu.info>

<http://pedsovet.su>

<http://infourok.ru>

<http://www.ug.ru>

<http://1september.ru>

<http://www.detvora74.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Учебные и методические пособия

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Необходимый минимум спортивного инвентаря для уроков физкультуры включает в себя:

разнообразные атлетические приспособления - брусья, турники, помосты, перекладины. На таких снарядах, согласно нормативам, выполняется много обязательных для программы упражнений. Использование инвентаря развивает общие спортивные навыки и приносит удовольствие школьникам

тренажеры простого устройства - гимнастические скамьи, балансиры, дорожки. Они незаменимы для развития у детей координации движений, умения держать равновесие, ловкости, силы. Упражнения на данных снарядах отлично развивают тело, укрепляют здоровье, предупреждают развитие многих недугов. Быстрая и простая покупка спортивного инвентаря этой и всех остальных категорий возможна на сайте компании-поставщика оборудования для школ.

маты для занятий на полу. Именно на них выполняется большинство упражнений из разряда гимнастических, изучению которых посвящена большая часть школьных занятий по физкультуре. Качественные маты делают выполнение элементов более легким и полностью безопасным, защищают детей от травм, предотвращают загрязнение одежды

снаряды для выполнения силовых тренировок - гантели, гири, штанги. Также незаменимы для определенного вида упражнений, выполняемых в школе. Гарантируют результативность и безопасность использования. Обычно такие снаряды любят использовать мальчики, но и все больше девушек-учениц сейчас интересуется модными силовыми тренировками

оборудование для игр и эстафет. Флажки, кегли, канаты для лазания и перетягивания, обручи, дуги, разнообразные мячи - все это применяется в командных играх, соревнованиях, эстафетах. Такие предметы позволят как младшеклассникам, так и детям постарше заниматься физкультурой в веселой игровой манере, легче осваивать новые навыки, активно и полезно отдыхать, проводить внеклассные мероприятия.

