

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ "СОШ №8"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

МБОУ "СОШ №8"
Протокол №12 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководителем ШМО

В.Р. Бабурин
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

М.А. Пустынцевой
Приказ №230-ОД от «31»
08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3605186)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Ижевск 2023 - 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 408 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	2	14	
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	13	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	16	1	15	

	виды спорта")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0	0	0	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

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	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	23	1	22	
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13	2	11	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18	2	16	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0	0	0	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

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	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22	2	20	
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	13	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1	15	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0	0	0	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

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	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	30	4	26	
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	0	13	
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	20	3	17	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	1	19	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	19	0	19	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0	0	0	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	94	

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	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	30	4	26	
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	21	3	18	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	1	19	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	19	0	19	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0	0	0	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	94	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по Т.Б. и О.Т. на уроках легкой атлетики ИОТ№0121. Знание о физической культуре	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
2	Бег с высокого старта. Бег 30 метров. Подвижные игры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
3	Контрольный урок. Бег 30 метров	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
4	Бег с ускорением. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
5	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
6	Контрольный урок прыжок в длину с разбега.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
7	Техника метания мяча на дальность, цель.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

8	Контрольный урок метания мяча на дальность, в цель.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
9	Контрольный урок 500м дев, 800 мал	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
10	Челночный бег 3x10 метров.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
11	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр. ИОТ №0124. Правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и от плеча с места.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
13	Передача мяча в движении в парах	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
14	Ведение мяча в высокой стойке на месте и в движении	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
15	Ведение мяча в высокой стойке на месте и в движении. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
16	Бросок мяча от груди и сверху двумя руками с места	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

					vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
17	Бросок по кольцу двумя руками от груди	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
18	Учебная игра	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
19	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики ИОТ№0120. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; Развитие силовых способностей. Контрольный урок подъём туловища из положения лежа 1 мин.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
21	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
22	Контрольный урок подтягивание.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
23	Техника выполнения опорного прыжка. Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
24	Опорный прыжок	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

					kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
25	Акробатика. Перекаты в группировке, стойки, мост	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
26	Перекаты в группировке. Кувырок вперед	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
27	Комбинация из ранее изученных элементов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
28	Контрольный урок прыжки на скакалке 1 мин.	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
29	Равновесие: связка элементов, комбинация. Перекладина: комбинация элементов.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
30	Контрольный урок: комбинация на бревне, перекладина	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
31	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
32	Лазание и перелезания. Подвижные игры.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
33	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки ИОТ№0122. Техника движений и ее основные показатели. Подбор инвентаря,	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

	лыж, правила пользования.				
34	Одноопорное скольжение	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
35	Одновременный бесшажный ход. Преодоление спусков.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
36	Спуск с горы. Торможение плугом. Подъём ёлочкой	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
37	Спуск с горы. Торможение плугом. Подъём ёлочкой	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
38	Техника попеременного двухшажного хода. Физкультурно - оздоровительная деятельность	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
39	Попеременный двушажный классический ход.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
40	Попеременный двушажный классический ход.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
41	Одновременный бесшажный классический ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
42	Одновременный бесшажный классический ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
43	Прохождение дистанции классическим ходом. Подготовка к	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
44	Прохождение дистанции классическим ходом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
45	Игры на лыжах. Эстафеты	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
46	Прохождение дистанции в 3-4 км свободным стилем. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
47	Гонки на 1км.	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
48	Гонки на 2км.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
49	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр ИОТ№0124. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
50	Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
51	Техника передачи мяча двумя руками сверху	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

52	Техника приема и передачи мяча сверху.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
53	Техника приема и передачи мяча снизу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
54	Техника приема и передачи мяча снизу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
55	Передача мяча двумя руками сверху в парах в движении	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
56	Передача мяча снизу в парах в движении	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
57	Техника приема мяча сверху и снизу, элементы волейбола.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
58	Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
59	Нижняя прямая подача с 3-6 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
60	Нижняя прямая подача. Учебная игра «Волейбол» по упрощённым правилам	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
61	Учебная игра. Мини-волейбол	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

62	Учебная игра. Мини-волейбол	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
63	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. ИОТ №0121. Тактика распределения сил по дистанции.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
64	Контрольный урок. Бег 60 м	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
65	Техника прыжка в длину с разбега. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
66	Контрольный урок прыжок в длину с разбега.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
67	Развитие выносливости. Бег 500м, 800м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
68	Подвижные игры.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках легкой атлетики ИОТ № 0121. Высокий старт. Обучение технике бега на короткие дистанции.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
2	Контрольный урок. Бег 30 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
3	Знание о физической культуре. Учить технике финиширования на короткие дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
4	Контрольный урок. Бег 60 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
5	Техника эстафетного бега	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
6	Контрольный урок. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
7	СБУ. Развитие прыгучести. Техника прыжка в длину с места.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
8	Контрольный урок. Прыжок в	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

	длину с места				vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
9	Обучение технике бега на длинные дистанции.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
10	Контрольный урок. Бег 1000 м (мальчики), 500 м (девочки). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
11	Подвижные игры, развитие физических качеств	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
12	Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках по баскетбол ИОТ № 0124. Передвижение, перемещение с изменением направления и скорости.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
13	Способы самостоятельной деятельности. Стойка игрока, остановка в два шага	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача одной рукой от плеча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
15	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Введение мяча с изменением направления движения.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
16	Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок мяча в движении	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

	после ведения (с двух шагов)				vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
17	Бросок мяча в движении после ведения (с двух шагов)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
18	Учебная игра по упрощенным правилам	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
19	Развитие физических качеств: быстрота, ловкость	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
20	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ИОТ №0120. Подбор упражнений и составление индив-х комплексов ОРУ	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
21	Строевые упражнения на месте и в движении. Круговая тренировка: коррекция осанки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
22	Равновесие (Д): комбинация из освоенных элементов техники. Висы и упоры (М): из упора соскок махом назад	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
23	Равновесие (Д): комбинация из освоенных элементов техники Висы и упоры (М): подъем переворотом махом одной толчком другой	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
24	Акробатика (Д): из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

	помощью М: развитие физических качеств				vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
25	Акробатика (Д): из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью Брусья (М): размахивание в упоре на предплечьях	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
26	Акробатика (Д): комбинация из освоенных элементов техники Брусья (М): размахивание в упоре на руках	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
27	Д: развитие физических качеств Брусья (М): размахивание в упоре	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
28	Брусья р/в (Д): из вися на в/ж размахивание изгибами Акробатика (М): комбинация из освоенных элементов техники	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
29	Брусья р/в (Д): комбинация из освоенных элементов техники Акробатика (М): комбинация из освоенных элементов техники	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
30	Опорный прыжок (М, Д): прыжок ноги врозь через козла в ширину	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
31	Опорный прыжок (М, Д): прыжок ноги врозь через козла в ширину	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
32	Физкультурно – оздоровительная	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	деятельность. Развитие физических качеств (М, Д). Полоса препятствий				kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр. ИОТ №0122,0124	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
34	Лыжная подготовка. Подбор инвентаря, лыж, правила пользования. Закаливание как процесс и средство укрепления здоровья организма	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
35	Попеременный двухшажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
36	Повороты переступанием в движении.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
37	Спуски в средней и низкой стойке. Подъем «елочкой».	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
38	Спуски в средней и низкой стойке. Подъем «елочкой».	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
39	Одновременный двухшажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
40	Одновременный двухшажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
41	Одновременный двухшажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

					kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
42	Повороты переступанием на месте	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
43	Одновременный двухшажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
44	Повороты «упором»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
45	Одновременный одношажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
46	Торможение «упором»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
47	Одновременный одношажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
48	Преодоление дистанции, 1 км. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
49	Преодоление дистанции, 1 км	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
50	Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

51	Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках легкой атлетики, спортивных игр. ИОТ №0121,0124	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
52	Нижняя прямая подача	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
53	Приём мяча после подачи	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
54	Верхняя прямая подача	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
55	Верхняя прямая подача	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
56	Волейбол по упрощенным правилам	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
57	Эстафетный бег. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
58	Контрольный урок. Бег 30 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
59	Метание мяча на дальность с разбега	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
60	Метание мяча на дальность с разбега	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

					vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
61	Контрольный урок. Бег 60 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
62	СБУ. Развитие координационных способностей	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
63	Контрольный урок. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
64	Техника прыжка в длину с разбега.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
65	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
66	Длительный бег. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
67	Контрольный урок. Бег 1000 м (мальчики), 500 м (девочки)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
68	Подвижные игры, развитие физических качеств	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках легкой атлетики ИОТ №0121. Знание о физической культуре	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
2	Обучение технике высокого старта, стартового разгона.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
3	Специально беговые упражнения. Бег с высокого старта. Контрольный урок бег 60м.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
4	Обучение технике бега на длинные дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
5	Контрольный урок. Бег 1000,1500 км	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
6	Обучение технике бега на короткие дистанции.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
7	Контрольный урок. Бег 30 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
8	Учить технике финиширования на короткие дистанции. Физическая	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

	культура в современном обществе.				
9	Контрольный урок челночный бег 3x10 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
10	Обучение технике с разбега способом «согнув нови»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
11	Контрольный урок прыжок в длину с разбега. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
12	Инструктаж по Т.Б. на уроке по баскетболу ИОТ №0124. Перемещения, повороты, стойки баскетболиста.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
13	Способы самостоятельной деятельности. Сочетание приемов ведения, передач, бросков.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
14	Передачи и ловля мяча с отскоком от пола. Перехват мяча.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
15	Введение мяча с изменением направления движения. Техника нападения быстрым прорывом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
16	Бросок мяча в движении после ведения (с двух шагов).	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
17	Ведение мяча с сопротивлением и броски с места. Игра 3x3.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

18	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Взаимодействия двух игроков и нападение быстрым прорывом.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
19	Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
20	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики ИОТ №0120. Травматизм и меры безопасности.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
21	Личная и общественная гигиена, уход за кожей тела. Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
22	Строевые упражнения -движение в обход по залу -по диагонали	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
23	Комплекс ОРУ без предметов Висы. Строевые упражнения	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
24	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки на скакалке 1 мин	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
25	Равновесие (д): равновесие на одной ноге «ласточка»; соскок прогибаясь. Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
26	Равновесие (д): комбинация из осв.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

	элементов техники Акробатика (м): комбинация из осв. элементов техники				kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
27	Равновесие (д): комбинация из осв. элементов техники Акробатика (м): комбинация из осв. элементов техники	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
28	Висы и упоры (д): подъём переворотом в упор махом одной, толчком другой на нижней жерди Акробатика (м): комбинация из осв. элементов техники	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
29	Висы и упоры (д): комбинация из осв. элементов техники Опорный прыжок (м): прыжок согнув ноги через козла	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
30	Акробатика (д): кувырок назад в полушпагат Опорный прыжок (м): прыжок согнув ноги через козла	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
31	Акробатика (д): комбинация из осв. элементов техники Висы и упоры (м): подъем переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
32	Акробатика (д): комбинация из осв. элементов техники Висы и упоры (м): передвижение в виси	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
33	Опорный прыжок (д): прыжок ноги врозь через козла Висы и упоры (м): комбинация из осв. элементов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

	техники				
34	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр ИОТ № 0122,0124.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
35	Подбор инвентаря, лыж, правила пользования. Физическое совершенствование.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
36	Физкультурно – оздоровительная деятельность . Одновременный бесшажный ход	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
37	Одновременный бесшажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
38	Одновременный двухшажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
39	Одновременный одношажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
40	Подъем в гору скользящим шагом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
41	Одновременный одношажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
42	Подъем в гору скользящим шагом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
43	Торможение и поворот «упором»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

					kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
44	Преодоление бугров и впадин	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
45	Поворот на месте махом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
46	Контрольные и учебные нормативы. Пройденные способы ходов.	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
47	Передвижение на лыжах (от 3 км до 4 км). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
48	Эстафеты на лыжах на дистанции до 300 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
49	Подвижные игры и эстафеты: - Футбол на снегу, «Захват знамени»;	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
50	Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках спортивных игр ИОТ №0124. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
51	Нижняя прямая подача. Передача мяча снизу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
52	Передача мяча снизу. Приём мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

	после подачи				kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
53	Прямой нападающий удар.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
54	Освоение техники прямого нападающего удара	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
56	Прямой нападающий удар	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
57	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
58	Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках по легкой атлетике ИОТ №0121. Учить технике передачи эстафетной палочки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
59	Контрольный урок. Бег 30 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
60	Равномерное распределение сил по дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
61	Контрольный урок. Челночный бег 3x10м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988

	ГТО (модуль "Спорт")				
62	Учить технике низкого старта	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
63	Контрольный урок. Бег на 60м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
64	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
65	Метание мяча на дальность с места и с разбега. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
66	Правила бега на длинные дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
67	Развитие двигательных качеств	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
68	Полоса препятствий. Воспитание силы, ловкости, быстроты.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lo4brzu6uc842261988
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	62	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках легкой атлетики ИОТ №0121.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
2	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции. Правила соревнований по легкой атлетике	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
3	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции. Встречная эстафета	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
4	Высокий старт, бег с ускорением (50–60 м), финиширование	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
5	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
6	Контрольный урок бег 60 м	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
7	Обучение подбору разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
8	Контрольный урок прыжок в длину с разбега.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

9	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
10	Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
11	Техника метания мяча на дальность с места и разбега. Совершенствовать навык игры в футбол.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
12	Контрольный урок метание мяча на дальность. Совершенствовать навык игры в футбол.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
13	Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
14	Контрольный урок челночный бег 3x10 м.	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
15	Развитие прыгучести. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
16	Инструктаж по Т.Б. на уроке по баскетболу ИОТ №0124	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
18	Ведение мяча с сопротивлением Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

19	Передача мяча от груди двумя. Передачи и ловля мяча с отскоком от пола. Метание набивного мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
20	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
21	Игровые упражнения. Техника броска одной рукой.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Учебная игра.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
23	Ведение мяча с сопротивлением и броски с места. Бросок мяча в кольцо с разных точек. Игра 3х3.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
24	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра. Самоконтроль, оценка эффективности занятий.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
25	Учет техники ловли и передачи мяча в движении. Техника нападения быстрым прорывом.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
26	Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом (3:2)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
27	Техника броска одной рукой с места. Техника взаимодействия двух игроков нападения через заслон. Учебная игра.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
28	Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

29	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики ИОТ №0120. Травматизм и меры безопасности. Строевые упражнения.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
30	Висы и упоры (м): подъем махом назад в сед ноги врозь Акробатика (д): «мост» и поворот в упор стоя на одном колене	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
31	Висы и упоры (м): подъем завесом Акробатика (д): кувырок вперед и назад	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
32	Висы и упоры (м): комбинация из освоенных элементов техники Акробатика (д): комбинация из освоенных элементов техники	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
33	Висы и упоры (м): комбинация из освоенных элементов техники Акробатика (д): комбинация из освоенных элементов техники	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
34	Подъём туловища из положения лежа 1 мин.	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
35	Опорный прыжок (м): прыжок согнув ноги Висы и упоры (д): из упора на н/ж опускание вперед в вис присев, вис лежа на н/ж, сед боком	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
36	Опорный прыжок (м): прыжок согнув ноги Висы и упоры (д): из упора на н/ж опускание вперед в вис присев, вис лежа на н/ж, сед боком	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

37	Опорный прыжок (м): прыжок согнув ноги. Висы и упоры (д): комбинация из освоенных элементов техники	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
38	Опорный прыжок (м): прыжок согнув ноги Висы и упоры (д): комбинация из освоенных элементов техники	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
39	Прыжки на скакалке 1 мин	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
40	Акробатика (м): кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад Опорный прыжок (д): прыжок боком с поворотом на 90°	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
41	Акробатика (м): кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад Опорный прыжок (д): прыжок боком с поворотом на 90°	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
42	Акробатика (м): кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад Опорный прыжок (д): прыжок боком с поворотом на 90°	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
43	Акробатика (м): кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад Опорный прыжок (д): прыжок боком с поворотом на 90°	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
44	Наклон вперед из положения стоя	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
45	Круговая тренировка	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

					kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
46	Развитие силовых способностей. Подтягивания и отжимания	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
47	Развитие физических качеств: сила, ловкость. Бросок набивного мяча.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
48	Игры и эстафеты	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр ИОТ № 0122,0124 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
50	Подбор инвентаря, лыж, правила пользования.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
51	Повторение изученных ходов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
52	Волейбол. Повторение материала 7-го класса.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
53	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

					lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
55	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
56	Коньковый ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
57	Коньковый ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
58	Передачи мяча над собой и в парах	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
59	Коньковый ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
60	Торможение и поворот «плугом»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
61	Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
62	Торможение и поворот «плугом»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
63	Прохождение дистанции 4,5 км	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
64	Передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

65	Совершенствование техники лыжных ходов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
66	Коньковый ход. Подъемы. Эстафеты	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
67	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
68	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
69	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
70	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
71	Спортивные игры и эстафеты на снегу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
72	Спортивные игры и эстафеты на снегу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
73	Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
74	Спортивные игры и эстафеты на снегу	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
75	Подвижные игры и эстафеты:	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

					kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
76	Нижняя прямая подача. Передача мяча снизу.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
77	Передачи мяча в тройках после перемещений. Учебная игра волейбол.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
78	Игры и эстафеты	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
79	Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках спортивных игр ИОТ №0124,0121. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
80	Приём мяча после подачи	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
81	Нижняя боковая подача. Учебная игра	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
82	Освоение техники прямого нападающего удара	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

					lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
85	Техника защитных действий	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
86	Техника защитных действий. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
87	Учебная игра	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
89	Техника низкого старта. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
90	Контрольный урок. Бег 60 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
91	Учить равномерному распределению сил по дистанции. Подтягивание.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
92	Равномерный бег по дистанции. Эстафетный бег по дистанции 70-80м.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
93	Контрольный урок челночный бег 3x10м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
94	Метание мяча на дальность с места и с	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

	разбега.				kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
95	Метание мяча в цель	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
96	Метание мяча в цель	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
97	Контрольный урок. Бег на 100м	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
98	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
99	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
100	Бег 1000 и 2000 м	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
101	Развитие двигательных качеств. Учебная игра в футбол.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
102	Полоса препятствий. Подведение итогов четверти.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	94	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках легкой атлетики, спортивных игр ИОТ №0121,0124	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
2	Специальные упражнения бегуна	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
3	Спринтерский бег. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
4	Низкий старт	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
5	Контрольный урок. Бег 60 метров	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
6	Стартовый разгон. Бег по дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
7	Обучение технике финиширования	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
8	Контрольный урок. Бег 100 метров	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
9	Техника эстафетного бега	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

					kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
10	Техника эстафетного бега	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
11	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
12	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
13	Длительный бег, распределение сил по дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
14	Контрольный урок. Бег юноши-2000м, девушки-1000м	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
15	Подвижные игры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
16	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
17	Бросок в кольцо в прыжке с использованием двушажной техники	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
18	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
19	Техника штрафной броска	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

					kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
20	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
21	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
22	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
23	Личная защита	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
24	Личная защита	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
25	Вырывание и выбивание мяча	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
26	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
27	Учебная игра баскетбол	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики ИОТ №0120.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
29	Строевые упражнения и перестроения	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

					kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
30	Контрольный урок. Поднимание туловища за 1 мин	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
31	Опорный прыжок (м): прыжок согнув ноги Висы и упоры (д): вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
32	Опорный прыжок (м): прыжок согнув ноги Висы и упоры (д): комбинация из освоенных элементов техники	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
33	Опорный прыжок (м): прыжок согнув ноги Висы и упоры (д): комбинация из освоенных элементов техники	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
34	Контрольный урок. Прыжки на скакалке за 1 мин.	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
35	Акробатика (м): из упора присев силой стойка на голове и руках Опорный прыжок (д): прыжок боком	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
36	Акробатика (м): длинный кувырок с 2-3 шагов разбега Опорный прыжок (д): прыжок боком	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
37	Акробатика (м): комбинация из освоенных элементов техники Опорный прыжок (д): прыжок боком	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
38	Акробатика (м): комбинация из освоенных элементов техники Опорный прыжок (д): прыжок боком	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

39	Контрольный урок. Наклон стоя на скамейке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
40	Висы и упоры (м): подъем переворотом в упор махом и силой Акробатика (д): равновесие на одной	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
41	Висы и упоры (м): подъем переворотом в упор махом и силой Акробатика (д): выпад вперед, кувырок вперед	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
42	Висы и упоры (м): подъем махом вперед в сед ноги врозь Акробатика (д): выпад вперед, кувырок вперед	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
43	Висы и упоры (м): комбинация из освоенных элементов техники Акробатика (д): комбинация из освоенных элементов техники	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
44	Висы и упоры (м): комбинация из освоенных элементов техники Акробатика (д): комбинация из освоенных элементов техники	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
45	Развитие силовых способностей	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
46	Контрольный урок. Подтягивания	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
47	Круговая тренировка	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

48	Подвижные игры для развития координационных способностей	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр ИОТ №0122,0124	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
50	Скользкий шаг без палок и с палками	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
51	Повторение пройденного материала	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
52	Повторение пройденных лыжных ходов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
53	Повторение пройденных лыжных ходов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
54	Передачи мяча сверху и снизу через сетку	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
55	Попеременный четырехшажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
56	Попеременный четырехшажный ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
57	Передача мяча в прыжке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

58	Переход с попеременных на одновременные ходы	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
59	Переход с попеременных на одновременные ходы	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
60	Передача мяча в прыжке	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
61	Переход с попеременных на одновременные ходы	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
62	Переход с попеременных на одновременные ходы	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
63	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
64	Коньковый ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
65	Коньковый ход	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
66	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
67	Спуски и повороты	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
68	Спуски и повороты, торможение	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

	пройденными способами				kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
69	Прямой нападающий удар	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
70	Преодоление контруклона	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
71	Преодоление контруклона	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
72	Прямой нападающий удар	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
73	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
74	Прохождение дистанции до 5 км	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
75	Прямой нападающий удар после передачи партнера	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
76	Эстафеты на лыжах	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
77	Подвижные игры на лыжах	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
78	Учебная игра в волейбол	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-

					lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
79	Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках легкой атлетики, спортивных игр ИОТ №0121,0124	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
80	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
81	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
82	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
83	Игра в нападении в зоне 3	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
84	Игра в нападении в зоне 3	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
85	Игра в защите	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
86	Групповые действия. Взаимодействие игроков в разных зонах	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
87	Учебная игра волейбол	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
88	Продолжить учить элементам техники бега на короткие дистанции.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

					lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
89	Контрольный урок. Бег 60 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
90	Обучение техники бега с низкого старта. Техника старта и финиша.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
91	Контрольный урок. Бег 100 м	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
92	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
93	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
94	Метание мяча в цель	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
95	Метание мяча в цель	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
96	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
97	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
98	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016

99	Техника бега на длинные дистанции. Длительный бег (старт, бег по дистанции, финиширование)	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
100	Длительный бег	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
101	Контрольный урок. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
102	Подвижные игры с мячом	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=lo77735ts5499420016
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	94	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М.,

Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное

общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Формулировка воспитательной деятельности учителя с учетом рабочей программы воспитания для внесения в рабочую программу.

Рабочая программа воспитания МБОУ СОШ № 8 реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психологического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения на уроке и в интернет – среде;
- способность адаптироваться в стрессовых ситуациях и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- форсированности навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и того же права другого человека.

Критерии оценивания 5 - ые классы.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования должна:

- отражать содержание и критерии оценки, формы представления результатов оценочной деятельности;

- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения программы основного общего образования, позволяющий осуществлять оценку предметных и метапредметных результатов;

- предусматривать оценку и учет результатов использования разнообразных методов и форм обучения, взаимно дополняющих друг друга, в том числе проектов, практических, командных, исследовательских, творческих работ, самоанализа и самооценки, взаимооценки, наблюдения, испытаний (тестов), динамических показателей освоения навыков и знаний, в том числе формируемых с использованием цифровых технологий;

- предусматривать оценку динамики учебных достижений обучающихся;

- обеспечивать возможность получения объективной информации о качестве подготовки обучающихся в интересах всех участников образовательных отношений.

По выполнению учебного норматива

«5» - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» - двигательное действие норматива не выполнено

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- метод наблюдения: метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель; метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» - получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность.

Критерии оценивания 6 – 9 ые классы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 – 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

По выполнению учебного норматива

«5» - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» - двигательное действие норматива не выполнено

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- метод наблюдения: метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель; метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» - получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для

организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.