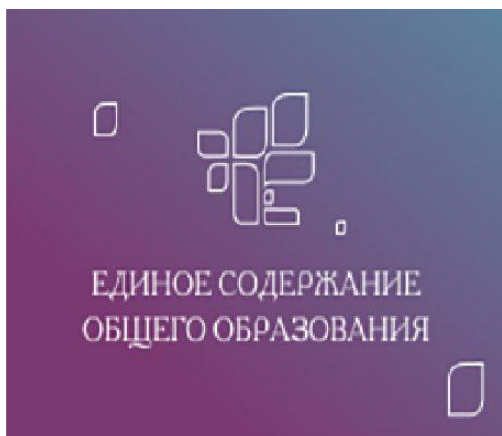




Приложение № 1 к ООП ООО
утверждено приказом по МБОУ СОШ № 95
от 30.06.2025 г. № 116/2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
7-9 классы**

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.

современного человека.

Модуль «Гимнастика».

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. 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 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; символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности;

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 изученные 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 низу 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 коррекционной гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий коррекционной 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.

Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

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: подводные 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 положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на

месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять 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 физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять 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 (девочки);
- 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 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;
- 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 и 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 С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА
ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ)
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ**

5 КЛАСС (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности и личной гигиены на занятиях легкой атлетикой.	1	https://resh.edu.ru/
2	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
4	Лёгкая атлетика как вид спорта.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
5	Высокий старт.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
6	Бег на длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
7	Бег на длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
8	Бег на длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

9	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/
10	Олимпийские игры древности.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
11	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1	https://resh.edu.ru/
12	Баскетбол как спортивная игра.	1	https://resh.edu.ru/
13	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1	https://resh.edu.ru/
14	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
15	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
16	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
17	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
18	Техника броска мяча двумя руками от груди.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
19	Техника броска мяча двумя руками от груди.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
20	Упражнения, направленно воздействующие на развитие координации движений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
21	Закаливание организма человека.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
22	Физическое развитие человека.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
23	Осанка как показатель развития человека.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

24	Режим дня.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
25	Утренняя гимнастика. Физкультминутки.	1	https://resh.edu.ru/
26	Утренняя гимнастика. Физкультминутки.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
27	Дневник самонаблюдения физического развития.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
28	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.	1	https://resh.edu.ru/
29	Техника выполнения кувырка вперед.	1	https://resh.edu.ru/
30	Техника выполнения кувырка вперед.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
31	Техника выполнения кувырка назад.	1	https://resh.edu.ru/
32	Техника выполнения кувырка назад.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
33	Техника выполнения кувырка назад.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
34	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках.	1	https://resh.edu.ru/
35	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
36	Опорные прыжки.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
37	Развитие силовых способностей	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
38	Упражнения и комбинации на гимнастической дорожке.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
39	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного	1	https://resh.edu.ru/

	комплекса ГТО.		
40	Ритмическая гимнастика.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
41	Упражнения с набивными мячами.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
42	Виды двигательной деятельности.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
43	Развитие гибкости, координации движений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
44	Развитие гибкости, координации движений.	1	https://resh.edu.ru/
45	Дыхательная гимнастика.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
46	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
47	Гимнастика для глаз.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
48	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
49	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
50	Правила техники безопасности и личной гигиены при занятиях лыжными гонками.	1	https://resh.edu.ru/
51	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://resh.edu.ru/
52	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
53	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

54	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
55	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
56	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
57	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
58	Техника поворотов переступанием на месте.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
59	Техника поворотов переступанием в движение.	1	
60	Техника поворотов переступанием в движение.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
61	Техника поворотов переступанием в движение.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
62	Техника подъема на лыжах «лесенкой».	1	https://resh.edu.ru/
63	Техника подъема на лыжах «лесенкой».	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
64	Техника подъема на лыжах «елочкой».	1	https://resh.edu.ru/
65	Техника подъема на лыжах «елочкой».	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
66	Техника подъема на лыжах «полуелочкой».	1	https://resh.edu.ru/
67	Техника подъема на лыжах «полуелочкой».	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

68	Техника спуска в основной стойке.	1	https://resh.edu.ru/
69	Техника спуска в основной стойке.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
70	Техника спуска в высокой стойке.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
71	Техника спуска в низкой стойке.	1	https://resh.edu.ru/
72	Техника спуска в низкой стойке.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
73	Техника спуска с преодолением бугров и впадин.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
74	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/
75	Техника торможения «плугом».	1	https://resh.edu.ru/
76	Техника торможения «плугом».	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
77	Техника торможения «плугом».	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
78	Физическая нагрузка и способы её дозирования.	1	https://resh.edu.ru/
79	Физическая нагрузка и способы её дозирования.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
80	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1	https://resh.edu.ru/
81	Волейбол как спортивная игра.	1	https://resh.edu.ru/
82	Техника прямой нижней подачи.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
83	Техника прямой нижней подачи.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

84	Техника прямой нижней подачи.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
85	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
86	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
87	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
88	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
89	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
90	Футбол как спортивная игра. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
91	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
92	Техника ведения мяча внешней стороной стопы.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
93	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
94	Упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	1	https://resh.edu.ru/
95	Упражнения и составление комплексов оздоровительной гимнастики	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
96	Техника метания малого мяча с места в вертикальную мишень, на дальность.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
97	Резервные часы по темам 5 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
98	Резервные часы по темам 5 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

			5-klass-matveev
99	Резервные часы по темам 5 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
100	Резервные часы по темам 5 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
101	Резервные часы по темам 5 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
102	Резервные часы по темам 5 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

6 КЛАСС (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках легкой атлетики.	1	https://resh.edu.ru/
2	Техника старта.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3	Техника спринтерского бега.	1	https://resh.edu.ru/
4	Техника спринтерского бега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
5	Техника гладкого равномерного бега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

			kultura-6-7-klassy-matveev
6	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
7	Физическая подготовка.	1	https://resh.edu.ru/
8	Физическая подготовка.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
9	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/
10	Возрождение олимпийских игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
11	Зарождение олимпийского движения в России.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
12	Физическая нагрузка.	1	https://resh.edu.ru/
13	Правила развития физических качеств.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
14	Признаки утомления организма.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
15	Закаливание организма.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
16	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
17	Техника передвижения в стойке баскетболиста.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
18	Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

19	Техника ведения мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
20	Техника остановки.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
21	Техника остановки.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
22	Техника броска мяча в корзину двумя руками.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
23	Техника броска мяча в корзину двумя руками.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
24	Техника ловли мяча после отскока от пола.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
25	Техника ловли мяча после отскока от пола.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
26	Организация и проведения самостоятельных занятий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
27	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
28	Дневник самонаблюдений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
29	Виды двигательной деятельности.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
30	Виды двигательной деятельности.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
31	Виды двигательной деятельности.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

			kultura-6-7-klassy-matveev
32	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках гимнастики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
33	Гимнастика с основами акробатики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
34	Гимнастика с основами акробатики.	1	https://resh.edu.ru/
35	Акробатические упражнения.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
36	Акробатические упражнения.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
37	Акробатические упражнения.	1	https://resh.edu.ru/
38	Техника выполнения акробатической комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
39	Техника выполнения акробатической комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
40	Техника выполнения акробатической комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
41	Развитие гибкости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
42	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/
43	Техника опорного прыжка.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
44	Техника опорного прыжка.	1	https://resh.edu.ru/
45	Ритмическая гимнастика.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

			kultura-6-7-klassy-matveev
46	Ритмическая гимнастика.	1	https://resh.edu.ru/
47	Прикладные физические упражнения.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
48	Техника лазанья.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
49	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/
50	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках лыжной подготовки.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
51	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
52	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
53	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
54	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
55	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
56	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
57	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
58	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

			kultura-6-7-klassy-matveev
59	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
60	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
61	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
62	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
63	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
64	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
65	Техника попеременно двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
66	Техника одновременного одношажного хода.	1	https://resh.edu.ru/
67	Техника одновременного одношажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
68	Техника одновременного одношажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
69	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/
70	Техника перехода с хода на ход.	1	https://resh.edu.ru/
71	Техника перехода с хода на ход.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

72	Техника торможения упором.	1	https://resh.edu.ru/
73	Техника торможения упором.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
74	Техника поворота упором.	1	https://resh.edu.ru/
75	Техника поворота упором.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
76	Техника спуска.	1	https://resh.edu.ru/
77	Техника спуска.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
78	Олимпийское движение в России.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
79	Комплексы общеразвивающих упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
80	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
81	Волейбол, правила игры.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
82	Техника нижней боковой подачи.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
83	Техника нижней боковой подачи.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
84	Техника нижней боковой подачи.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
85	Техника приёма и передачи мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

86	Техника приёма и передачи мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
87	Техника приёма и передачи мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
88	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
89	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
90	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
91	Основные правила игры в футбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
92	Техника удара с разбега по катящемуся мячу.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
93	Техника ведения мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
94	Техника спринтерского бега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
95	Техника прыжка в высоту с разбега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
96	Техника метания малого мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
97	Техника преодоления препятствий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
98	Резервные часы по темам 6 класса	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

			kultura-6-7-klassy-matveev
99	Резервные часы по темам 6 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
100	Резервные часы по темам 6 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
101	Резервные часы по темам 6 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
102	Резервные часы по темам 6 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

7 КЛАСС (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках легкой атлетики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2	Техника спринтерского бега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3	Техника спринтерского бега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
4	Техника спринтерского бега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

			kultura-6-7-klassy-matveev
5	Техника бега на средние дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
6	Техника бега на средние дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
7	Техника бега на средние дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
8	Техника бега на средние дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
9	Техника бега на длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
10	Техника бега на длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
11	Техника бега на длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
12	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/
13	Планирование тренировочных занятий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
14	Планирование тренировочных занятий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
15	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

16	Баскетбол. Техника бросков мяча в корзину.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
17	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
18	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
19	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
20	Технико-тактические действия игроков.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
21	Технико-тактические действия игроков.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
22	Технико-тактические действия игроков.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
23	Упражнения для профилактики утомления.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
24	Комплекс упражнений при избыточном весе.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
25	Гимнастика для глаз.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
26	Техническая подготовка.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
27	Физическая культура человека.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
28	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

			kultura-6-7-klassy-matveev
29	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
30	Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.	1	https://resh.edu.ru/
31	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
32	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
33	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
34	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках гимнастики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
35	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
36	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
37	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
38	Опорный прыжок.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
39	Развитие гибкости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
40	Техника выполнения акробатической комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
41	Техника выполнения акробатической комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

			kultura-6-7-klassy-matveev
42	Техника выполнения акробатической комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
43	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
44	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
45	Прикладные упражнения.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
46	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/
47	Общефизическая подготовка.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
48	Общефизическая подготовка.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
49	Правила техники безопасности и личной гигиены на занятиях лыжной подготовкой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
50	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
51	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
52	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
53	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

54	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
55	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
56	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
57	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
58	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
59	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
60	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
61	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
62	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
63	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
64	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
65	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/
66	Техника торможений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

			kultura-6-7-klassy-matveev
67	Техника торможений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
68	Техника торможений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
69	Техника поворотов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
70	Техника поворотов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
71	Техника поворотов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
72	Техника подъемов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
73	Техника подъемов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
74	Техника подъемов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
75	Техника спусков.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
76	Техника спусков.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
77	Техника преодоления препятствий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
78	Техника преодоления препятствий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

79	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
80	Техника подачи мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
81	Техника подачи мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
82	Техника подачи мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
83	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
84	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
85	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
86	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
87	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
88	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
89	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
90	Совершенствование техники удара с разбега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
91	Совершенствование техники удара с разбега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

			kultura-6-7-klassy-matveev
92	Технико-тактические действия в футболе.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
93	Техника эстафетного бега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
94	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
95	Техника метания малого мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
96	Техника преодоления препятствий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
97	Техника кроссового бега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
98	Резервные часы по темам 7 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
99	Резервные часы по темам 7 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
100	Резервные часы по темам 7 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
101	Резервные часы по темам 7 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
102	Резервные часы по темам 7 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

8 КЛАСС (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках легкой атлетики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
4	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
5	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
6	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
7	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
8	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
9	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
10	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

11	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
12	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
13	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/
14	Планирование тренировочных занятий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
15	Физическая культура в современном обществе.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
16	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
17	Спортивная подготовка.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
18	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
19	Техника поворотов с мячом на месте.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
20	Техника бега с изменением направления.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
21	Техника передачи мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
22	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
23	Техника перехвата мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

			kultura-8-9-klassy-matveev
24	Технико-тактические действия.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
25	Технико-тактические действия.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
26	Технико-тактические действия.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
27	Технико-тактические действия.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
28	Виды двигательной деятельности.	1	https://resh.edu.ru/
29	Адаптивная и лечебная физическая культура.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
30	Коррекция осанки и телосложения.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
31	Восстановительный массаж.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
32	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках гимнастики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
33	Техника длинного кувырка.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
34	Техника кувырка назад.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
35	Техника стойки.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
36	Техника стойки.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

			kultura-8-9-klassy-matveev
37	Техника стоек.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
38	Акробатические комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
39	Акробатические комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
40	Акробатические комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
41	Развитие гибкости.	1	https://resh.edu.ru/
42	Развитие гибкости.	1	https://resh.edu.ru/
43	Развитие гибкости.	1	https://resh.edu.ru/
44	Развитие гибкости.	1	https://resh.edu.ru/
45	Развитие гибкости.	1	https://resh.edu.ru/
46	Развитие гибкости.	1	https://resh.edu.ru/
47	Развитие гибкости.	1	https://resh.edu.ru/
48	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/
49	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
50	Правила составления планов тренировочных занятий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
51	Правила техники безопасности и личной гигиены на занятиях лыжной подготовкой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

52	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
53	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
54	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
55	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
56	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
57	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
58	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
59	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
60	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
61	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
62	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
63	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
64	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

			kultura-8-9-klassy-matveev
65	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1	https://resh.edu.ru/
66	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
67	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
68	Совершенствование техники спусков.	1	https://resh.edu.ru/
69	Совершенствование техники спусков.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
70	Совершенствование техники подъёмов.	1	https://resh.edu.ru/
71	Совершенствование техники подъёмов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
72	Совершенствование техники поворотов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
73	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/
74	Совершенствование техники прикладно - ориентированных упражнений.	1	https://resh.edu.ru/
75	Совершенствование техники прикладно - ориентированных упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
76	Физические упражнения на развитие физических качеств.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
77	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
78	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

79	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
80	Технические действия в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/
81	Технические действия в волейбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
82	Технические действия в волейбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
83	Технические действия в волейбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
84	Технические действия в волейбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
85	Техника передачи мяча.	1	https://resh.edu.ru/
86	Техника передачи мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
87	Техника передачи мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
88	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	1	https://resh.edu.ru/
89	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
90	Технико-тактические действия в защите.	1	https://resh.edu.ru/
91	Технико-тактические действия в защите.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
92	Технические действия в футбол.	1	https://resh.edu.ru/
93	Технические действия в футбол.	1	https://resh.edu.ru/

94	Технико-тактические действия в защите и нападении.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
95	Техника прыжка в высоту.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
96	Техника прыжка в длину.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
97	Техника метания малого мяча на дальность.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
98	Резервные часы по темам 8 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
99	Резервные часы по темам 8 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
100	Резервные часы по темам 8 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
101	Резервные часы по темам 8 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
102	Резервные часы по темам 8 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

9 КЛАСС (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках легкой атлетики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2	Техника беговых упражнений.	1	https://resh.edu.ru/
3	Техника беговых упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
4	Техника беговых упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
5	Техника беговых упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
6	Техника беговых упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
7	Техника беговых упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
8	Техника беговых упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
9	Техника беговых упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
10	Техника беговых упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
11	Техника прыжковых упражнений.	1	https://resh.edu.ru/

12	Техника прыжковых упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
13	Планирование тренировочных занятий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
14	Функциональные резервы организма.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
15	Функциональные резервы организма.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
16	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
17	Правила проведения банных процедур.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
18	Туристские походы как форма активного отдыха.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
19	Оказание доврачебной помощи.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
20	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
21	Индивидуальные особенности физического развития.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
22	Индивидуальные особенности физического развития.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
23	Физические упражнения для самостоятельных занятий физической культурой.	1	https://resh.edu.ru/
24	Физические упражнения для самостоятельных занятий физической культурой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

25	Физические упражнения для самостоятельных занятий физической культурой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
26	Физические упражнения для самостоятельных занятий физической культурой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
27	Физические упражнения для самостоятельных занятий физической культурой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
28	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках гимнастики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
29	Акробатические комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
30	Акробатические комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
31	Акробатические комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
32	Акробатические комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
33	Техника выполнения акробатических комбинаций.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
34	Техника выполнения акробатических комбинаций.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
35	Техника выполнения акробатических комбинаций.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
36	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/
37	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	https://resh.edu.ru/

38	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
39	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
40	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
41	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
42	Техника передач мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
43	Техника штрафного броска.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
44	Техника бросков мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
45	Техника бросков мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
46	Технико-тактические действия в защите.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
47	Технико-тактические действия в защите.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
48	Технико-тактические действия в защите.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
49	Правила техники безопасности и личной гигиены на занятиях лыжной подготовкой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
50	Техника лыжных ходов.	1	https://resh.edu.ru/

51	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
52	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
53	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
54	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
55	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
56	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
57	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
58	Техника лыжных ходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
59	Техника торможения.	1	https://resh.edu.ru/
60	Техника торможения.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
61	Техника лыжных переходов.	1	https://resh.edu.ru/
62	Техника лыжных переходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
63	Техника лыжных переходов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
64	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса	1	https://resh.edu.ru/

	ГТО.		
65	Правила прохождения соревновательных дистанций.	1	https://resh.edu.ru/
66	Правила прохождения соревновательных дистанций.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
67	Правила прохождения соревновательных дистанций.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
68	Правила прохождения соревновательных дистанций.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
69	Техника прикладно - ориентированных упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
70	Техника прикладно - ориентированных упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
71	Техника прикладно - ориентированных упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
72	Техника прикладно - ориентированных упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
73	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	1	https://resh.edu.ru/
74	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
75	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
76	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
77	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

78	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
79	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
80	Технические действия в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/
81	Технические действия в волейболе.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
82	Технические действия в волейболе.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
83	Техника прямого нападающего удара.	1	https://resh.edu.ru/
84	Техника прямого нападающего удара.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
85	Техника прямого нападающего удара.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
86	Техника индивидуального блокирования в прыжке.	1	https://resh.edu.ru/
87	Техника индивидуального блокирования в прыжке.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
88	Техника индивидуального блокирования в прыжке.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
89	Техника группового блокирования.	1	https://resh.edu.ru/
90	Техника группового блокирования.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
91	Техника группового блокирования.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

92	Технико-тактические действия в нападении.	1	https://resh.edu.ru/
93	Технические действия в футболе.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
94	Техника спринтерского бега.	1	https://resh.edu.ru/
95	Техника бега на средние дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
96	Техника бега на средние дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
97	Резервные часы по темам 9 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
98	Резервные часы по темам 9 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
99	Резервные часы по темам 9 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
100	Резервные часы по темам 9 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
101	Резервные часы по темам 9 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
102	Резервные часы по темам 9 класса.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

