

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Волгоградской области

Департамент по образованию администрации Волгограда

МОУ Лицей №9

## РАССМОТРЕНО

На заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЗР, заведующий МО

Истомина Л.В.

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

## СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

Шульга П.В.

30.08.2024г.

## УТВЕРЖДЕНО

директор лицея

Жигульская И.В.

Приказ №522 от 30.08.2024г



Подписано: Жигульская Ирина Викторовна  
DN: cn=Жигульская Ирина Викторовна,  
o=Министерство просвещения Волгоградской области,  
ou=Образование, email=irina.jigulskaia@volgadm.ru,  
c=RU, ou=ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 9 ИМЕНИ  
ЗАСЛУЖЕННОГО УЧИТЕЛЯ ШКОЛЫ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А.Н.  
НЕВЕРОВА ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДА,  
email=jigulskaia@volgadm.ru  
Дата: 2024.08.27 17:53:36 +0300

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Волгоград 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

операциональным(способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 272 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

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

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

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

Модуль «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».

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

Модуль «Гимнастика».

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

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.

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 технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре.*

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

### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных

процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «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: ранее разученные прыжковые упражнения в длину.

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

##### 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).

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

##### 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 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 «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».

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

#### Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (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 низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

#### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

#### Модуль «Спорт».



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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

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

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

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

##### **Модуль «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 «Гимнастика».**

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

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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

## Модуль «Спорт».

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

## 9 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

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

### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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 (перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

### *Развитие скоростных способностей.*

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

### *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 «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 в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. 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 «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, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, 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 «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 продвижением (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 ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.



## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения;
- 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;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);
- 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»;
- 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).

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

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

Контрольное	единица	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
-------------	---------	----------	----------	----------	---------	---------	---------

упражнение	измерения	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
<b>Бег 60 метров</b>	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
<b>Бег 500 метров</b>	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	175	165	145	165	155	140
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	10	6	3	14	11	8
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
<b>Прыжки на скакалке, за 20 секунд</b>	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

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;
- 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;
- 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).

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
<b>Бег 60 метров</b>	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
<b>Бег 500 метров</b>	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	180	170	150	170	160	145
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	11	7	4	16	13	9
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
<b>Прыжки на скакалке, за 20 секунд</b>	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

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;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- 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;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2

<b>Бег 30 метров</b>	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
<b>Бег 60 метров</b>	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	190	180	165	175	165	156
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	12	8	5	18	15	10
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
<b>Прыжки на скакалке, за 25 секунд</b>	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

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;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать 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.

○

<b>Контрольное упражнение</b>	<b>единица измерения</b>	<b>мальчики оценка "5"</b>	<b>мальчики оценка "4"</b>	<b>мальчики оценка "3"</b>	<b>девочки оценка "5"</b>	<b>девочки оценка "4"</b>	<b>девочки оценка "3"</b>
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
<b>Бег 60 метров</b>	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	210	200	180	180	170	155
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	11	9	6	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	13	11	6	20	15	13
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	50	45	40	40	35	26
<b>Прыжки на скакалке, за 25 секунд</b>	кол-во раз	58	56	54	66	64	62

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	6	3	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <a href="https://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax">https://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax</a> <a href="https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya">https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya</a> <a href="https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/">https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/</a>
2.2	Гимнастика (модуль	10		2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-</a>



№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	"Гимнастика")				<a href="https://studfile.net/preview/5017235/">matveevhttps://studfile.net/preview/5017235/</a> ]
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14		2	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> ]]
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14		4	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> ]]
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		2	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html</a> ]]
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8		2	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	16	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	6	3	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax/https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax/https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/</a> ]]
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		2	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://studfile.net/preview/5017235/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://studfile.net/preview/5017235/</a> ]]
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	14		3	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> ]]

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	"Спортивные игры")				
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14		4	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> ]]
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		1	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html</a> ]]
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8		2	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	16	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	6	3	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax/https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax/https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/</a> ]]
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		2	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://studfile.net/preview/5017235/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://studfile.net/preview/5017235/</a> ]]
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	14		4	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> ]]

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	"Спортивные игры")				
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14		3	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> ]]
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		1	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html</a> ]]
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8		2	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	16	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev/</a> ]]
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev/</a> ]]
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev/</a> ]]
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	6	3	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax/https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax/https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/</a> ]]
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		2	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://studfile.net/preview/5017235/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://studfile.net/preview/5017235/</a> ]]
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	14		4	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> ]]

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	"Спортивные игры")				
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14		3	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html</a> ]]
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		2	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html</a> ]]
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8		2	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	17	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev/</a> ]]
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev/</a> ]]
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev/</a> ]]
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	4	5	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax/https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax/https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/</a> ]]
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		2	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://studfile.net/preview/5017235/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://studfile.net/preview/5017235/</a> ]]
2.3	[[Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8		3	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> ]]



№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	"Спортивные игры"]]				
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13		3	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html</a> ]]
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		1	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html</a> ]]
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13	2	2	[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	17	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	5 класс	
1	[[Олимпийские игры древности]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/8551-istoriya-olimpijskikh-igr-dlya-detej.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/8551-istoriya-olimpijskikh-igr-dlya-detej.html</a> ]]
2	[[Физическая культура и здоровый образ жизни человека]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
3	[[Организация и проведение самостоятельных занятий]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
4	[[Составление дневника по физической культуре]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
5	[[Упражнения утренней зарядки]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://infourok.ru/kompleks-utrennyaya-gimnastika-klass-975298.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://infourok.ru/kompleks-utrennyaya-gimnastika-klass-975298.html</a> ]]
6	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
7	[[Бег на короткие дистанции]]	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/t_ehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/t_ehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	5 класс	
8	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
9	[[Метание мяча на дальность с места и в движении]]	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html</a> ]]
10	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
11	[[Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»]]	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html</a> ]]
12	[[Правила и техника выполнения норматива: Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://keeprun.ru/types/chelnochnyj-beg-texnika-vypolneniya-pravila-i-normativy.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://keeprun.ru/types/chelnochnyj-beg-texnika-vypolneniya-pravila-i-normativy.html</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	5 класс	
13	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
14	[[Бег на длинные дистанции]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html</a> ]]
15	[[Упражнения на развитие гибкости]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-i-podvizhnosti-sustavov-653242.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-i-podvizhnosti-sustavov-653242.html</a> ]]
16	[[Упражнения на развитие координации]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks-uprazhnenij-na-razvitiie-koordinacii-dvizhenij-4243427.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks-uprazhnenij-na-razvitiie-koordinacii-dvizhenij-4243427.html</a> ]]
17	[[Кувырок вперёд и назад в группировке]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://multiurok.ru/files/kuvyrok-vperied-i-nazad.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://multiurok.ru/files/kuvyrok-vperied-i-nazad.html</a> ]]
18	[[Кувырок назад из стойки на лопатках]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://shkola10intar11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/213/5818/Egorov_S.V_Tehnologicheskaya_karta_uroka_Kuvyrok_vpered_i_nazad_v_gruppirovke.Stoyka_na_lopatkah.pdf">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://shkola10intar11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/213/5818/Egorov_S.V_Tehnologicheskaya_karta_uroka_Kuvyrok_vpered_i_nazad_v_gruppirovke.Stoyka_na_lopatkah.pdf</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	5 класс	
19	[[Упражнения на гимнастической лестнице]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-u-gimnasticheskoy-lestnici-2880483.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-u-gimnasticheskoy-lestnici-2880483.html</a> ]]
20	[[Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
21	[[Правила и техника выполнения норматива: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a> Норматив- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html</a> ]]
22	[[Правила и техника выполнения норматива: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a> Норматив- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html</a> ]]
23	[[Правила и техника выполнения: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a> Норматив- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	5 класс	
24	[[Правила и техника выполнения норматива. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c</a> ]]
25	[[Правила и техника выполнения норматива: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a> Норматив- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html</a> ]]
26	[[Ведение мяча стоя на месте]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
27	[[Ведение мяча стоя на месте]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
28	[[Ведение мяча в движении]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
29	[[Ведение мяча в движении]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
30	[[Обводка мячом ориентиров]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
31	[[Техника ловли мяча]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
32	[[Техника ловли мяча]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
33	[[Техника передачи мяча]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	5 класс	
						<a href="#">klass-matveev</a> ]]
34	[[Техника передачи мяча]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
35	[[Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
36	[[Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с 2 шагов.]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
37	[[Технические действия с мячом]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
38	[[Технические действия с мячом]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
39	[[Технические действия с мячом]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
40	[[Приём и передача мяча сверху]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
41	[[Приём и передача мяча сверху]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
42	[[Приём и передача мяча сверху]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
43	[[Приём и передача мяча снизу]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
44	[[Приём и передача мяча снизу]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	5 класс	
45	[[Приём и передача мяча снизу]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
46	[[Прямая нижняя подача мяча]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
47	[[Прямая нижняя подача мяча]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
48	[[Прямая нижняя подача мяча]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
49	[[Прямая нижняя подача мяча]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
50	[[Технические действия с мячом]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ] <a href="https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html">https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html</a> ]]
51	[[Технические действия с мячом]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ] <a href="https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html">https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html</a> ]]
52	[[Технические действия с мячом]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ] <a href="https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html">https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html</a> ]]
53	[[Технические действия с мячом]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ] <a href="https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html">https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html</a> ]]
54	[[Удар по мячу внутренней стороной стопы]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
55	[[Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	5 класс	
56	[[Ведение футбольного мяча «по прямой»]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
57	[[Ведение футбольного мяча «по кругу»]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
58	[[Ведение футбольного мяча «змейкой»]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]]
59	[[Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]] <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]]
60	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]] <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]]
61	[[Бег на длинные дистанции]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]] <a href="https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html</a> ]]
62	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> ]] <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	5 класс	
63	[[Бег на короткие дистанции]]	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html</a> ]]
64	[[Правила и техника выполнения норматива: Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://keeprun.ru/types/chelnochnyj-beg-texnika-vypolneniya-pravila-i-normativy.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://keeprun.ru/types/chelnochnyj-beg-texnika-vypolneniya-pravila-i-normativy.html</a> ]]
65	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
66	[[Метание мяча на дальность с места и в движении]]	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html</a> ]]
67	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	5 класс	
68	[[Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»]]	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html</a> ]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	16		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	6 класс	
1	[[Символика и ритуалы Олимпийских игр]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/istoriya-deviz-simvolika-ritual-olimpijskih-igr-4756700.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/istoriya-deviz-simvolika-ritual-olimpijskih-igr-4756700.html</a> ]]
2	[[История первых Олимпийских игр современности]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/istoriya-deviz-simvolika-ritual-olimpijskih-igr-4756700.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/istoriya-deviz-simvolika-ritual-olimpijskih-igr-4756700.html</a> ]]
3	[[Составление дневника физической культуры]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
4	[[Физическая подготовка человека]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
5	[[Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
6	[[Упражнения для профилактики нарушений осанки]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://fitcurves.org/blog/10-uprazhnenij-dlya-rovnoj-osanki/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://fitcurves.org/blog/10-uprazhnenij-dlya-rovnoj-osanki/</a> ]]
7	[[История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
8	[[Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/urok-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-vysokij-start-s-oporoi-na-odnu-ruku-8-klass-4364175.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/urok-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-vysokij-start-s-oporoi-na-odnu-ruku-8-klass-4364175.html</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	6 класс	
9	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты ]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
10	[[Спринтерский бег]]	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html">https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html</a> ]]
11	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры ]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
12	[[Метание мяча на дальность с места и в движении.]]	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html">https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html</a> ]]
13	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты ]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
14	[[Прыжковые упражнения с места и в длину с разбега.]]	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
					6 класс	
						<a href="https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html">nika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html">https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html</a> ]]
15	[[Правила и техника выполнения норматива: Челночный бег 3*10м. Эстафеты ]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://keeprun.ru/types/chelnochnyj-beg-texnika-vypolneniya-pravila-i-normativy.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://keeprun.ru/types/chelnochnyj-beg-texnika-vypolneniya-pravila-i-normativy.html</a> ]]
16	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м ]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
17	[[Гладкий равномерный бег]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html">https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html</a> ]]
18	[[Акробатические комбинации]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-6-go-i-7-go-klass.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-6-go-i-7-go-klass.html</a> ]]
19	[[Акробатические комбинации]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/akrobaticheskie-soedineniia-dlia-uchashchikhsia-5-6-klassov">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/akrobaticheskie-soedineniia-dlia-uchashchikhsia-5-6-klassov</a> ]]
20	[[Акробатические	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-6-go-i-7-go-klass.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-6-go-i-7-go-klass.html</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	комбинации]]				6 класс	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/akrobaticheskie_soedineniia_dlia_uchashchikhsia_5_6_klassov">klassy-matveevhttps://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/akrobaticheskie_soedineniia_dlia_uchashchikhsia_5_6_klassov</a> <a href="https://multiurok.ru/files/akrobaticheskie-kombinatсии-dlia-6-go-i-7-go-klass.html">https://multiurok.ru/files/akrobaticheskie-kombinatсии-dlia-6-go-i-7-go-klass.html</a> ]]
21	[[Упражнения на невысокой гимнастической перекладине]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
22	[[Упражнения на невысокой гимнастической перекладине]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
23	[[Лазание по канату в три приема]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/tehnika-lazaniya-po-kanatu-1462287.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/tehnika-lazaniya-po-kanatu-1462287.html</a> ]]
24	[[Лазание по канату в три приема]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/tehnika-lazaniya-po-kanatu-1462287.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/tehnika-lazaniya-po-kanatu-1462287.html</a> ]]
25	[[Упражнения ритмической гимнастики]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ritmicheskoy-gimnastiki-738259.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ritmicheskoy-gimnastiki-738259.html</a> ]]
26	[[Упражнения ритмической гимнастики]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ritmicheskoy-gimnastiki-738259.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ritmicheskoy-gimnastiki-738259.html</a> ]]
27	[[Упражнения ритмической гимнастики]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ritmicheskoy-gimnastiki-738259.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ritmicheskoy-gimnastiki-738259.html</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	6 класс	
						<a href="#">738259.html</a> ]]
28	[[Передвижение в стойке баскетболиста]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
29	[[Передвижение в стойке баскетболиста]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
30	[[Упражнения в ведении мяча]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
31	[[Упражнения в ведении мяча]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
32	[[Упражнения на передачу и броски мяча]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
33	[[Упражнения на передачу и броски мяча]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
34	[[Прыжки вверх толчком одной ногой]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
35	[[Прыжки вверх толчком одной ногой]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
36	[[Остановка двумя шагами и прыжком]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
37	[[Остановка двумя шагами и прыжком]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
38	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]] <a href="https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/">https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/</a> ]]
39	[[Игровая деятельность с использованием	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]] <a href="https://tvou-volleyball.ru/pro-">https://tvou-volleyball.ru/pro-</a>



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	6 класс	
	технических приёмов]]					<a href="http://volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/">volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/</a> ]]
40	[[Приём мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
41	[[Приём мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
42	[[Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
43	[[Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
44	[[Передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
45	[[Передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
46	[[Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
47	[[Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
48	[[Техника выполнения	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	6 класс	
	нижней и верхней подачи.]]					<a href="#">klassy-matveev]]</a>
49	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> ]]
50	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
51	[[Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> ]]
52	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
53	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> ]]
54	[[Удар по катящемуся мячу с разбега]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
55	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча ]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	6 класс	
56	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча ]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html</a> ]]
57	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча ]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html</a> ]]
58	[[Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки ]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html</a> ]]
59	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м ]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
60	[[Гладкий равномерный бег]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html">https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html</a> ]]
61	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры ]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
62	[[Метание мяча на	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	6 класс	
	дальность с места и в движении.]]					<a href="https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html">https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html</a> ]]
63	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты ]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
64	[[Спринтерский бег]]	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html">https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html</a> ]]
65	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты ]]	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
66	[[Правила и техника выполнения норматива: Челночный бег 3*10м]]	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://keeprun.ru/types/chelnochnyj-beg-texnika-vypolneniya-pravila-i-normativy.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://keeprun.ru/types/chelnochnyj-beg-texnika-vypolneniya-pravila-i-normativy.html</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html">https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html</a> ]]
67	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	6 класс	
	длина с места толчком двумя ногами. Эстафеты ]]					
68	[[Прыжок в длину с места и с разбега.]]	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html">https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html</a> ]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	16		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7 класс	
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://fb.ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/359547/olimpiyskie-dvijeniya-v-rossii-istoriya-i-razvitie-rossiyskie-olimpiyskie-chempiony">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://fb.ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/359547/olimpiyskie-dvijeniya-v-rossii-istoriya-i-razvitie-rossiyskie-olimpiyskie-chempiony</a> ]]
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://fb.ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/359547/olimpiyskie-dvijeniya-v-rossii-istoriya-i-razvitie-rossiyskie-olimpiyskie-chempiony">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://fb.ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/359547/olimpiyskie-dvijeniya-v-rossii-istoriya-i-razvitie-rossiyskie-olimpiyskie-chempiony</a> ]]
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
7	Бег на средние дистанции	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
8	Бег на средние дистанции	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7 класс	
9	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html</a> ]]]
10	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://keeprun.ru/types/chelnochnyj-beg-texnika-vypolneniya-pravila-i-normativy.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://keeprun.ru/types/chelnochnyj-beg-texnika-vypolneniya-pravila-i-normativy.html</a> ]]]
11	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]]
12	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html</a> ]]]
13	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]]
14	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7 класс	
						<a href="https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html</a>
15	Висы. Строевые упражнения	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
16	Висы Строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html</a> ]]
17	Висы Строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/files/akrobicheskie-kombinatsii-dlia-6-go-i-7-go-klass.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/files/akrobicheskie-kombinatsii-dlia-6-go-i-7-go-klass.html</a> ]]
18	Висы Строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> Подтягивание- <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a> Отжимание-



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7 класс	
						<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c">https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c</a> ]]
19	Опорный прыжок, строевые упражнения	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html</a> ]]
20	Опорный прыжок, строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a> ]]
21	Опорный прыжок, строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-stiep-aerobiki.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-stiep-aerobiki.html</a> ]]
22	Опорный прыжок, строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a> ]]
23	Акробатика, лазанье	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
24	Акробатика, лазанье	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a> ]]
25	Акробатика, лазанье	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7 класс	
						<a href="https://infourok.ru/tehnika-lazaniya-po-kanatu-1462287.html">matveevhttps://infourok.ru/tehnika-lazaniya-po-kanatu-1462287.html</a> ]]
26	Акробатика, лазанье	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
27	<b>ООМ.</b> Содержание летних современных Олимпийских игр. - виды спорта, лежащие в основе О.И. - виды спорта, которые вошли в программу игр за последние десятилетия - особенности новых видов - принцип отбора на О.И.видом спорта. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
28	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
29	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7 класс	
30	<b>ООМ.</b> Спортивное волонтерство - функции и задачи спортивного волонтерства Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
31	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
32	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
33	Беседа: Акции в поддержку и защиту. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте и с пассивным	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7 класс	
	сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.					
34	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте и с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
35	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
36	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7 класс	
	сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.					
37	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> ]]
38	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> ]]
39	<b>ООМ.</b> Правила честной игры - уважение к сопернику, судье, партнёру по команде - соблюдение правил	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7 класс	
	<p>- воспринимай победу скромно, а поражение с достоинством</p> <p>- красота действий и поступков дороже успеха</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.</p> <p>Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>					
40	<p>Беседа: Выбор тактики в зависимости от поставленных целей. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</p> <p>Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> ]]
41	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных</p>	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7 класс	
	способностей.					
42	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
43	Беседа: Содержание летних современных Олимпийских игр. Виды спорта лежащие в основе О.И. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2,3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
44	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1,3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
45	Стойки и передвижения игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7 класс	
	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.					
46	Стойки и передвижения игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
47	Стойки и передвижения игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
48	Стойки и передвижения игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
49	Стойки и передвижения игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
50	<b>ООМ.</b> Значение тактических действий команды в достижении успеха в спорте. - тактические действия команды (в защите, нападении и др.)	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7 класс	
	- выбор тактики в зависимости от поставленных целей Стойки и передвижения игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.					
51	Стойки и передвижения игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/</a> ]]
52	Стойки и передвижения игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/</a> ]]
53	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7 класс	
	подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.					
54	Беседа: Возможности спорта в высших достижениях в проведении публичных акций. Сбор средств. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/</a> ]]
55	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
56	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]
57	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev/</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7 класс	
58	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
59	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]
60	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]] <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]]
61	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]] <a href="https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html</a> ]]
62	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]] <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]]
63	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]] <a href="https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html</a> ]]
64	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7 класс	
						<a href="https://www.gto.ru/">matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
65	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html</a> ]]
66	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://keeprun.ru/types/chelnochnyj-beg-texnika-vypolneniya-pravila-i-normativy.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://keeprun.ru/types/chelnochnyj-beg-texnika-vypolneniya-pravila-i-normativy.html</a> ]]
67	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
68	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html</a> ]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	16		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	8 класс	
1	Спринтерский бег эстафетный бег	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ] [[ <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-klass-fizicheskaya-kultura-v-sovremennom-obschestve-581328.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-klass-fizicheskaya-kultura-v-sovremennom-obschestve-581328.html</a> ]]]
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]]
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]]
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]]
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]]
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]]
7	Бег на средние дистанции	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ] Дыхательная- <a href="https://infourok.ru/kompleks-dyhatelnyh-uprazhnenij-s-1-11-klassy-4214857.html">https://infourok.ru/kompleks-dyhatelnyh-uprazhnenij-s-1-11-klassy-4214857.html</a> Зрительная- <a href="https://infourok.ru/gimnastika-dlya-glaz-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-3225757.html">https://infourok.ru/gimnastika-dlya-glaz-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-3225757.html</a> ]]]
8	Бег на средние дистанции	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	8 класс	
						<a href="https://www.gto.ru/">kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/[]</a>
9	Бег (16 мин) Преодоление горизонтальных препятствий.	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm</a> ]]
10	Бег (17 мин) Преодоление горизонтальных препятствий.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm</a> ]]
11	Беседа: Правила подведения итогов в индивидуальных соревнованиях. Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/[]</a> ]]
12	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	8 класс	
						<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">ss-519129.htm</a> ]]
13	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
14	Бег(2000 м).	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm</a> ]]
15	Висы, строевые упражнения	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
16	Висы, строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm</a> ]]
17	Висы, строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56ead100b5cf1c28018b4574">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56ead100b5cf1c28018b4574</a> ]]
18	Висы, строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56ead100b5cf1c28018b4574">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56ead100b5cf1c28018b4574</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	8 класс	
						<a href="https://www.gto.ru/recomendation/s/56ead253b5cf1c2d018b456c">kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56ead253b5cf1c2d018b456c</a> ]]
19	Опорный прыжок, строевые упражнения	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-8-klassa.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-8-klassa.html</a> ]]
20	Опорный прыжок, строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-8-klassa.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-8-klassa.html</a> ]]
21	Опорный прыжок, строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a> ]]
22	Опорный прыжок, строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
23	Акробатика, лазанье	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
24	Акробатика, лазанье	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a> ]]
25	Акробатика, лазанье	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://урок.рф/library/kompleks_ritmiche">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://урок.рф/library/kompleks_ritmiche</a> ]]



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	8 класс	
						skoj_gimnastiki_210313.html]]
26	Акробатика, лазанье	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a> ]]
27	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
28	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
29	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
30	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
31	Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
32	Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
33	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
34	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	8 класс	
35	. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
36	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
37	Тактические действия команды (в защите, нападении).	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]] <a href="https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> Судейство- <a href="https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sorevnovaniy/">https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sorevnovaniy/</a> ]]
38	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]] <a href="https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> Судейство- <a href="https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sorevnovaniy/">https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sorevnovaniy/</a> ]]
39	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]] <a href="https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> <a href="https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> Судейство-

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	8 класс	
						<a href="https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sorevnovaniy/">https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sorevnovaniy/</a> ]
40	Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ] <a href="https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> Судейство- <a href="https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sorevnovaniy/">https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sorevnovaniy/</a> ]
41	Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
42	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Б	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
43	Штрафной бросок. Игровые задания (2x2,3x3).	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
44	Штрафной бросок. Игровые задания (2x2,3x3).	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
45	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
47	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
48	Прием мяча снизу двумя руками после	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	8 класс	
	подачи. Нижняя прямая подача мяча.					<a href="#">kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
49	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
50	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
51	Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ] <a href="https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/">https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/</a> Судейство- <a href="https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html">https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html</a> ]]
52	Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ] <a href="https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/">https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/</a> <a href="https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/">https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/</a> Судейство- <a href="https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html">https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html</a> ]]
53	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ] <a href="https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/">https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/</a> Судейство- <a href="https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html">https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	8 класс	
54	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/</a> Судейство- <a href="https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html">https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html</a> ]]
55	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
56	.Игра по упрощенным правилам.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
57	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html</a> ]]
58	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html</a> ]]
59	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html</a> ]]
60	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	8 класс	
						<a href="https://www.gto.ru/">matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
61	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ishpytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ishpytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm</a> ]]
62	Бег 2000 м	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
63	Спринтерский бег, эстафетный бег	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ishpytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ishpytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm</a> ]]
64	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
65	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ishpytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ishpytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	8 класс	
						<a href="#">ispytaniya po fizicheskoy kulture 8 klass-519129.htm</a> ]]
66	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
67	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm</a> ]]
68	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm</a> ]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	17		

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9 класс	
1	Спринтерский бег эстафетный бег	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://infourok.ru/professionalno-prikladnaya-fiz-podgotovka-9-klass-4427223.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://infourok.ru/professionalno-prikladnaya-fiz-podgotovka-9-klass-4427223.html</a> ]]
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html</a> ]]
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html</a> ]]
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_issyvaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_issyvaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm</a> ]]
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-</a>



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9 класс	
						<a href="https://www.gto.ru/">matveevhttps://www.gto.ru/[]</a>
7	Бег на средние дистанции	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_isspytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_isspytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm</a> ]]
8	Бег на средние дистанции	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_isspytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_isspytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm</a> ]]
9	Бег (16 мин) Преодоление горизонтальных препятствий.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/[]</a> ]]
10	Бег (17 мин) Преодоление горизонтальных препятствий.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/[]</a> ]]
11	Беседа: Правила подведения итогов в индивидуальных соревнованиях. Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_isspytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_isspytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9 класс	
						<a href="#">ispytaniya po fizicheskoy kulture 9 klass-519130.htm</a> ]]
12	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm</a> ]]
13	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm</a> ]]
14	Бег(2000 м).	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ispytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm</a> ]]
15	Висы, строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/p">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/p</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9 класс	
						<a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ishpytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm">age/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike Нормативы-https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ishpytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm]</a>
16	Висы, строевые упражнения	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ishpytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ishpytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm]</a> ]]
17	Висы, строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ishpytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_ishpytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm]</a> ]]
18	Висы, строевые упражнения	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
19	Опорный прыжок, строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
20	Опорный прыжок, строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9 класс	
21	Опорный прыжок, строевые упражнения	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
22	Опорный прыжок, строевые упражнения	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
23	Акробатика, лазанье	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://studfile.net/preview/5593085/page:46/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://studfile.net/preview/5593085/page:46/</a> ]]
24	Акробатика, лазанье	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/files/professii-a-fitness-trener.html">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://multiurok.ru/files/professii-a-fitness-trener.html</a> ]]
25	Акробатика, лазанье	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a> ]]
26	Акробатика, лазанье	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/Подтягивание-https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/Подтягивание-https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a> Рывок- <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead207b5cf1c51018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead207b5cf1c51018b4569</a> Отжимание- <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c">https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c</a> ]]
27	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Ловля	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9 класс	
	мяча двумя руками от груди на месте и в парах					<a href="#">kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
28	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
29	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
30	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
31	Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
32	Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
33	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
34	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
35	. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
36	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9 класс	
37	Тактические действия команды (в защите, нападении).	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
38	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
39	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]] <a href="https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/">https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/</a> Судейство- <a href="https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sovnovaniy/">https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sovnovaniy/</a> ]]
40	Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
41	Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
42	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Б	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
43	Штрафной бросок. Игровые задания (2x2,3x3).	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
44	Штрафной бросок. Игровые задания (2x2,3x3).	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
45	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9 класс	
47	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
48	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
49	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
50	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
51	Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]] <a href="https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/">https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/</a> Судейство- <a href="https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html">https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html</a> ]]
52	Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
53	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
54	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
55	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]] <a href="https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html">https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html</a> ]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9 класс	
56	.Игра по упрощенным правилам.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
57	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
58	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
59	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
60	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> ]]
61	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56ead100b5cf1c28018b4574">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56ead100b5cf1c28018b4574</a> ]]
62	Бег 2000 м	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation/s/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a> ]]
63	Спринтерский бег, эстафетный бег	1				[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
64	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/recomendation</a> ]]



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9 класс	
						<a href="https://56ead0b7b5cf1c4a018b4567/">s/56ead0b7b5cf1c4a018b4567/</a> ]]
65	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_issyaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_issyaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm</a> ]]
66	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
67	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	1			[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike</a> Нормативы- <a href="https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_issyaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm">https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_issyaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm</a> ]]
68	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1		1		[[ <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveevhttps://www.gto.ru/</a> ]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	17		

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

1. Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
  2. Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
  3. Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
  4. Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
  5. Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- а) Нормативы 5 класс-<https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-klassa-3162963.html>
  - б) Нормативы 6 класс-<https://infourok.ru/normativi-po-fizkulture-klass-1716981.html>
  - в) Нормативы 7 класс- <https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html>
  - г) Нормативы 8 класс- [https://infourok.ru/kontrolnye\\_normativy\\_i\\_izpytaniya\\_po\\_fizicheskoy\\_kulture\\_8\\_klass-519129.htm](https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_izpytaniya_po_fizicheskoy_kulture_8_klass-519129.htm)
  - д) Нормативы 9 класс- [https://infourok.ru/kontrolnye\\_normativy\\_i\\_izpytaniya\\_po\\_fizicheskoy\\_kulture\\_9\\_klass-519130.htm](https://infourok.ru/kontrolnye_normativy_i_izpytaniya_po_fizicheskoy_kulture_9_klass-519130.htm)
- а) Техника безопасности по легкой атлетике-<https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike>
  - б) Техника безопасности по гимнастике-<https://infourok.ru/pravila-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-5468403.html>
  - в) Техника безопасности по баскетболу- <https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-basketbola-4062956.html>
  - д) Техника безопасности по волейболу- <https://multiurok.ru/index.php/files/tehnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html>
  - е) Техника безопасности по футболу и мини-футболу-<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tehnika-bezopasnosti-futbol>

- Правила судейства в баскетболе-<https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sorevnovaniy/>
- Правила судейства в волейболе-<https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html>

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Древние олимпийские игры- <https://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/8551-istoriya-olimpijskikh-igr-dlya-detej.html>
2. Комплексы утренней гимнастики- <https://infourok.ru/kompleks-utrennyaya-gimnastika-klass-975298.html>
3. Правила и техника выполнения челночного бега- <https://keeprun.ru/types/chelnochnyj-beg-texnika-vypolneniya-pravila-i-normativy.html>
4. Комплекс упражнений для развития гибкости-<https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-i-podvizhnosti-sustavov-653242.html>
5. Комплекс упражнений для развития координации-<https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks-uprazhnenij-na-razvitie-koordinacii-dvizhenij-4243427.html>
6. Правила и техника выполнения кувырок вперед, назад в группировке, стойка на лопатках-[https://shkola10intar11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/213/5818/Egorov\\_S.V\\_Tehnologicheskaya\\_karta\\_uroka\\_Kuvyrok\\_vpered\\_i\\_nazad\\_v\\_gruppirovke.Stoyka\\_na\\_lopatkah.pdf](https://shkola10intar11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/213/5818/Egorov_S.V_Tehnologicheskaya_karta_uroka_Kuvyrok_vpered_i_nazad_v_gruppirovke.Stoyka_na_lopatkah.pdf)
7. Комплекс упражнений на гимнастической лестнице-<https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-u-gimnasticheskoy-lestnici-2880483.html>
8. Правила и техника выполнения наклон вперед из положения стоя- <https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f>
9. Правила и техника выполнения подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см-  
<https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567>

10. Правила и техника выполнения подтягивание из виса на высокой перекладине-  
<https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574>
  11. Правила и техника выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу-  
<https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c>
  12. Правила и техника выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине-  
<https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572>
  13. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки-<https://fitcurves.org/blog/10-uprazhnenij-dlya-rovnoj-osanki/>
  14. Правила и техника выполнения старт с опорой на одну руку с последующим ускорением-<https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-vysokij-start-s-oporoj-na-odnu-ruku-8-klass-4364175.html>
- а. Символика и ритуал Олимпийских игр- <https://infourok.ru/istoriya-deviz-simvolika-ritual-olimpijskih-igr-4756700.html>
  - б. Акробатические комбинации для 6 класса-  
[https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/akrobaticheskie\\_soedineniia\\_dlia\\_uchashchikhsia\\_5\\_6\\_klassov](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/akrobaticheskie_soedineniia_dlia_uchashchikhsia_5_6_klassov)
  - в. Правила и техника выполнения лазанье по канату в три приема и в два приема-<https://infourok.ru/tehnika-lazaniya-po-kanatu-1462287.html>
  - г. Комплекс упражнений ритмической гимнастики-<https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ritmicheskoy-gimnastiki-738259.html>
- А. История Олимпийских игр в СССР и в России-<https://fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/359547/olimpiyskie-dvijeniya-v-rossii-istoriya-i-razvitie-rossiyskie-olimpiyskie-chempiony>
  - В. Акробатические комбинации для 7 класса- <https://multiurok.ru/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-6-go-i-7-go-klass.html>

- C. Правила и техника выполнения стойка на голове с опорой на руки-<https://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html>
- D. Комплекс упражнений степ-аэробики-<https://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-stiep-aerobiki.html>
- 1.1 Физическая культура в современном обществе-<https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-klass-fizicheskaya-kultura-v-sovremennom-obschestve-581328.html>
- 2.1 Комплекс упражнения дыхательной гимнастики-<https://infourok.ru/kompleks-dyhatelnyh-uprazhnenij-s-1-11-klassy-4214857.html>
- 3.1 Комплекс упражнений зрительной гимнастики-<https://infourok.ru/gimnastika-dlya-glaz-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-3225757.html>
- 4.1 Акробатические комбинации для 8 класса-<https://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-8-klassa.html>
- 5.1 Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики-[https://урок.рф/library/kompleks\\_ritmicheskoy\\_gimnastiki\\_210313.html](https://урок.рф/library/kompleks_ritmicheskoy_gimnastiki_210313.html)
- I. Профессионально-прикладная физическая культура-<https://infourok.ru/professionalno-prikladnaya-fiz-podgotovka-9-klass-4427223.html>
- II. Восстановительный массаж-<https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html>
- III. Оказание первой помощи-<https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html>
- IV. Правила и техника выполнения кувырок назад в упор-<https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-dlya-9-h-klassov-razuchivanie-kuvyrka-nazad-v-stojku-5783690.html>
- V. Правила и техника выполнения кувырок вперед в упор-<https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-kuvirka-vpered-1864857.html>
- VI. Правила и техника выполнения длинный кувырок с разбега-<https://multiurok.ru/files/professiia-fitness-trener.html>
- VII. Правила и техника выполнения рывок гири 16кг.-<https://www.gto.ru/recomendations/56ead207b5cf1c51018b4569>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- I. ГТО-<https://www.gto.ru/>
- II. Правила игры в волейбол- <https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/>
- III. Правила игры в баскетбол- <https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/>
- IV. Правила игры в футбол- <https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-futbol-v-shkole.html>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729988

Владелец Жигульская Ирина Викторовна

Действителен с 09.06.2024 по 09.06.2025