

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МОУ "СОШ № 9 г. Ртищево Саратовской области"**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1807732)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**Ртищево 2023**

## **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 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 осмыслиения 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 – 340 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). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 68 часов из общего числа (1 час в неделю в 7 и 8 классе).















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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».















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.







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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснить понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брашом в согласовании с дыханием;

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
Итого по разделу		52			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 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	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
	Итого по разделу	1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
	Итого по разделу	2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
	Итого по разделу	1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-</a>

					<a href="#">matveev?ysclid=1mm9yy9huj104439407</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=1mm9yy9huj104439407</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=1mm9yy9huj104439407</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=1mm9yy9huj104439407</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=1mm9yy9huj104439407</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=1mm9yy9huj104439407</a>
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 7 КЛАСС

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ 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?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
	Итого по разделу	3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
	Итого по разделу	2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmm9yy9huj104439407</a>
	Итого по разделу	1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-</a>

					<a href="#">matveev?ysclid=1mm9yy9huj104439407</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=1mm9yy9huj104439407</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=1mm9yy9huj104439407</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=1mm9yy9huj104439407</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=1mm9yy9huj104439407</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=1mm9yy9huj104439407</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=1mm9yy9huj104439407</a>
Итого по разделу		62			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0	

## 8 КЛАСС

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ 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	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=1mmephpz3z271323909">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=1mmephpz3z271323909</a>
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=1mmephpz3z271323909">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=1mmephpz3z271323909</a>
	Итого по разделу	2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=1mmephpz3z271323909">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=1mmephpz3z271323909</a>
	Итого по разделу	1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-</a>

					<a href="#">matveev?ysclid=1mmephpz3z271323909</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=1mmephpz3z271323909</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=1mmephpz3z271323909</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=1mmephpz3z271323909</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=1mmephpz3z271323909</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=1mmephpz3z271323909</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=1mmephpz3z271323909</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12			<a href="#">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=1mmephpz3z271323909</a>
Итого по разделу		63			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0	

## 9 КЛАСС

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ 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?ysclid=lmdlh25unj896096778">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778</a>
	Итого по разделу	3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778</a>
	Итого по разделу	2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778</a>
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-</a>

					<a href="matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778">matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lmdlh25unj896096778</a>
Итого по разделу		61			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0	

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

