

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Курской области**

**Управление по делам образования и здравоохранения Администрации  
Курского района Курской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Курасовская основная общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения учителей  
творческого цикла

Протокол №1 от 28.08.23


Руководитель МО

 /Кононова В.С./

**ПРИНЯТО**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.23г

Председатель  
педагогического совета

 /Колесов А.А./

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
«Курасовская основная  
общеобразовательная школа»

  
Приказ №1-159 от 7.09.23

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1905825)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-6 классов

Курасово, 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 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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, для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (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 культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных

упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по



организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

**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	2			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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	2			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>



					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	10			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		61			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
2	Олимпийские игры древности	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
3	Режим дня. Наблюдение за физическим развитием.	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
5	Определение состояния организма	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
6	Составление дневника по физической культуре	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
7	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
8	Бег на короткие дистанции	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	

10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
11	Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
13	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
14	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
15	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
16	Баскетбол. Техника ловли мяча	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
17	Техника передачи мяча	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
18	Ведение мяча стоя на месте	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
19	Ведение мяча в движении	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
20	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
21	Технические действия с мячом	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>

22	Гимнастика. Кувырок вперед и назад в группировке	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
23	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
24	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
25	Опорные прыжки	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
26	Опорные прыжки	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
28	Упражнения на гимнастической лестнице	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
30	Упражнения утренней зарядки	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
31	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
32	Упражнения на развитие гибкости и телосложения	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
33	Упражнения на развитие координации	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
34	Льжная подготовка. Попеременный двухшажный	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>

	ход						<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1					<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
36	Повороты на лыжах способом переступания	1					<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
37	Передвижения на лыжах с поворотами способом переступания	1					<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1					<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1					<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
40	Спуски и подъемы	1					<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1					<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
42	Передвижения на лыжах с преодолением небольших препятствий при спуске с пологого склона	1					<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
43	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Подъем в горку.	1					<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
44	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1					<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
45	Прямая нижняя подача мяча	1					<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>



58	Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
61	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
62	Обводка мячом ориентиров	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
63	Баскетбол. Техника ловли мяча	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
64	Техника передачи мяча	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
65	Ведение мяча стоя на месте	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
66	Ведение мяча в движении	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
67	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
68	Технические действия с мячом	1			<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
2	История первых Олимпийских игр современности	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
3	Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
4	Спринтерский бег	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
5	Гладкий равномерный бег	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
6	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
7	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
8	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .	
9	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>	



						<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
10	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
11	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
13	Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
14	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
15	Остановка двумя шагами и прыжком	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
16	Упражнения в ведении мяча	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
17	Упражнения на передачу и броски мяча	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
18	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
19	Кувьрки вперед и назад	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
20	Стойка на лопатках. Упоры	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

21	Акробатические комбинации	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
22	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
23	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «ноги врозь».	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
24	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» и способом «ноги врозь».	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
25	Передвижения шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз на низком гимнастическом бревне. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно.	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
26	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

27	Лазание по канату в три приема	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
28	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
29	Лазание по канату в три приема	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
30	Упражнения ритмической гимнастики	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
31	Акробатическая комбинация из опереживающих и сложно координированных упражнений. Упражнения ритмической гимнастики	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
32	Акробатическая комбинация из опереживающих и сложно координированных упражнений. Комбинация из стилизованных опереживающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики.	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
33	Упражнения для коррекции телосложения.	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>
34	Упражнения для профилактики нарушений	1				<a href="http://resh.edu.ru/http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru http://www.fizkult-ura.ru/</a>

	осанки						<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
35	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
38	Передвижение одновременным одношажным ходом с преодолением небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
39	Упражнения лыжной подготовки	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
40	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
41	Передвижение одновременным одношажным ходом, повороты, спуски, торможение	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
42	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
43	Приём мяча двумя руками сверху	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
44	Передача мяча двумя руками	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a>

	снизу в разные зоны площадки				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .
45	Передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .
46	Подача мяча	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .
52	Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .
53	Спринтерский бег	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> .

54	Гладкий равномерный бег	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
55	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
56	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
60	Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
61	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
62	Остановка двумя шагами и прыжком	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
63	Упражнения в ведении мяча	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
64	Упражнения на передачу и броски мяча	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

65	Технические действия с мячом	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
66	Составление дневника физической культуры. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
67	Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
68	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	0	

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

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы / В.И. Лях. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- 

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

### **ИНТЕРНЕТ**

- Российская электронная школа: [resh.edu.ru](http://resh.edu.ru);
- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования: <http://school-collection.edu.ru>;
- Образовательные сайты для учителей физической культуры: [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9);
- Сайт "Я иду на урок физкультуры": <http://spo.1september.ru/urok/>;
- Сайт «ФизкультУра»: <http://www.fizkult-ura.ru/>.