

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Северная Осетия Алания
Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Православная гимназия имени Аксо Колиева»

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
гимназии
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Корнаева Ф.К.
Протокол №1
от «02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор гимназии
Родина Н.В.
Приказ № 42
от «02» сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5829302)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 7 классов



Составитель : Лущик Я.В..

Г. Владикавказ
2024 г.

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 лично 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, 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.

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, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 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 культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с

опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|-----------------------|------------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | 0 | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | 0 | 4 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 | 1 | 13 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 14 | 1 | 13 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | 1 | 6 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|---|
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | 1 | 6 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | 0 | 6 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 2.6 | Кроссовая подготовка | 8 | 2 | 6 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 2.7 | Осетинские народные игры и виды спорта | 4 | 0 | 4 | https://knigogid.ru/books/1852154-osetinskie-nacionalnye-igry |
| Итого по разделу | | 60 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 | |

6 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | 0 | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | 0 | 4 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 | 1 | 13 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 14 | 1 | 13 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | 1 | 6 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль | 7 | 1 | 6 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|---|
| | "Спортивные игры") | | | | kultura-6-7-klassy-matveev |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | 0 | 6 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| 2.6 | Кроссовая подготовка | 8 | 2 | 6 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| 2.7 | Осетинские народные игры и виды спорта | 4 | 0 | 4 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| Итого по разделу | | 60 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 | |

7 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|-----------------------|------------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | 0 | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | 0 | 4 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 | 1 | 13 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 14 | 1 | 13 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | 1 | 6 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль | 7 | 1 | 6 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|---|
| | "Спортивные игры") | | | | kultura-6-7-klassy-matveev |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | 0 | 6 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| 2.6 | Кроссовая подготовка | 8 | 2 | 6 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |
| 2.9 | Осетинские народные игры и виды спорта | 4 | 0 | 4 | https://knigogid.ru/books/1852154-osetinskie-nacionalnye-igry |
| Итого по разделу | | 60 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 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 первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Роль и значение физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Преодоление полосы препятствий. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 12 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения (теория) | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Модуль "Спорт" Кроссовая | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | подготовка. Шестиминутный бег. Развитие выносливости. | | | | | kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Модуль «Спортивные игры» Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Модуль «Спортивные игры» Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Модуль «Спортивные игры» Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 21 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Модуль "Гимнастика" Строевые упражнения. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики). | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Модуль "Гимнастика" 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). | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 25 | Модуль "Гимнастика" Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики) | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Модуль "Гимнастика" Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Модуль "Гимнастика" Строевые упражнения. Выполнение опорного прыжка. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Модуль "Гимнастика" Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики). | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| 29 | <p>Модуль "Гимнастика" 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). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).</p> | 1 | 0 | 1 | <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/</p> |
| 30 | <p>Модуль "Гимнастика" Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).Кувырок назад в полушпагат. «мост» из положения стоя без помощи (д.)</p> | 1 | 0 | 1 | <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/</p> |
| 31 | <p>Модуль "Гимнастика" Строевые упражнения. Комбинация из 7 элементов. Развитие гибкости.</p> | 1 | 0 | 1 | <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/</p> |
| 32 | <p>Модуль "Гимнастика" Строевые упражнения. Комбинация из 7 элементов. Развитие гибкости. "Утки охотники"</p> | 1 | 1 | 0 | <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/</p> |
| 33 | <p>Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p> | 1 | 0 | 1 | <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/</p> |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 34 | Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 35 | Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 36 | Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 37 | Модуль "Спорт" Баскетбол. ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 38 | Модуль "Спорт" Баскетбол. Передвижения игрока. Передача и ловля мяча после отскока от пола. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 39 | Модуль "Спорт" Баскетбол. Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди на | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | месте с пассивным сопротивлением защитника. | | | | | |
| 40 | Модуль "Спорт" Баскетбол. Передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 41 | Модуль "Спорт" Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 42 | Модуль "Спорт" Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 43 | Модуль "Спорт" Баскетбол. Передвижения игрока. Штрафной бросок. Учебная игра | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 44 | Модуль "Спорт" Волейбол. Техника безопасности и правила поведения при занятиях спортивной игры волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 45 | Модуль "Спорт" Волейбол. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya- |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника | | | | | kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 46 | Модуль "Спорт" Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 47 | Модуль "Спорт" Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 48 | Модуль "Спорт" Волейбол. Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игра по упрощенным правилам | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 49 | Модуль "Спорт" Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 50 | Модуль "Спорт" Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 51 | Модуль "Спорт" Осетинские | 1 | 0 | 1 | | https://iratta.com/lib/15482-gagiev-sg- |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| | народные игры и виды спорта. Вытолкни плечом. (Уæхскæй къуырын хъазт) | | | | | osetinskie-nacionalnye-igry-ordzhonikidze-1980.html |
| 52 | Модуль "Спорт" Осетинские народные игры и виды спорта. Наездники и кони (Барæг æмæ бæхæй хъазт) | 1 | 0 | 1 | | https://iratta.com/lib/15482-gagiev-sg-osetinskie-nacionalnye-igry-ordzhonikidze-1980.html |
| 53 | Модуль "Легкая атлетика" Инструктаж по технике безопасности. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 54 | Модуль "Легкая атлетика" Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 55 | Модуль "Легкая атлетика" Высокий старт (до 10-15 м). бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 56 | Модуль "Легкая атлетика" Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств. | | | | | |
| 57 | Модуль "Легкая атлетика" Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 58 | Модуль "Легкая атлетика" Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 59 | Модуль "Легкая атлетика" Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 60 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Равномерный бег (10 мин.) ОРУ. Подвижная игра «Невод» Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 61 | Модуль "Спорт" Кроссовая | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya- |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | подготовка. Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой» Развитие выносливости. | | | | | kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 62 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Равномерный бег (15 мин.) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости. | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 63 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Равномерный бег (15 мин.) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 64 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 65 | Модуль «Спортивные игры» Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 66 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|---|
| | правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Ведение футбольного мяча «по прямой» | | | | | https://resh.edu.ru/ |
| 67 | Модуль "Спорт" Осетинские народные игры и виды спорта. Происхождение игр.Перетягивание палкой (Къæбæлæй исын) | 1 | 0 | 1 | | https://www.iriston.com/nogbon/news.php?newsid=419 |
| 68 | Модуль " Спорт" Осетинские народные игры и виды спорта. Борьба за флажки (Тырыса скъæфынтæй хъазт) Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | 1 | 0 | 1 | | https://www.iriston.com/nogbon/news.php?newsid=416 https://user.gto.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 | | |

6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 2 | Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 3 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 5 | Модуль "Легкая атлетика" Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | безопасности. Терминология спринтерского бега | | | | | |
| 6 | Модуль "Легкая атлетика" Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Модуль "Легкая атлетика" Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Модуль "Легкая атлетика" Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Модуль "Легкая атлетика" Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Модуль "Легкая атлетика" Прыжок в | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | длина с места.Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно–силовых способностей. Терминология метания. | | | | | kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Модуль "Легкая атлетика" Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно–силовых способностей. Правила соревнований в метании и прыжках. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 12 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Равномерный бег(12мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол. Терминология кроссового бега. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Равномерный бег(14мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Равномерный бег(15мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности(1000 м). Развитие выносливости. СИ – футбол | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Спортивно- оздоровительная | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya- |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | деятельность. Футбол. Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей | | | | | kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Футбол. Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Модуль "Гимнастика" Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Модуль "Гимнастика" Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | | | | | |
| 21 | Модуль "Гимнастика" Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с предметами и без. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Развитие силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Модуль "Гимнастика" Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Модуль "Гимнастика" Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Модуль "Гимнастика" Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | | |
| 25 | Модуль "Гимнастика" Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Модуль "Гимнастика" Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Модуль "Гимнастика" Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Модуль "Гимнастика" Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Модуль "Гимнастика" Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | координационных способностей. | | | | | |
| 30 | Модуль "Гимнастика" Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Модуль "Гимнастика" Комбинация из 7 элементов . Развитие гибкости. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Модуль "Гимнастика" Комбинация из 7 элементов . Развитие гибкости. | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 35 | Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 36 | Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 37 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | | | | |
| 38 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 39 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 40 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | | | | |
| 41 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 42 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 43 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Волейбол по правилам с использованием разученных | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | технических действиях. | | | | | |
| 44 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Баскетбол. Правила т/безопасности на занятиях. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 45 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Баскетбол. Развитие баскетбола в России. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 46 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Вырывание мяча. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 47 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 48 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Баскетбол. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Терминология баскетбола. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 49 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Баскетбол. Совершенствование ловли мяча. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении и при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении, ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Развитие скоростных способностей. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 50 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Баскетбол. Совершенствование ловли мяча. Ловля мяча двумя руками при | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | поступательном движении и при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении, ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Развитие скоростных способностей. | | | | | |
| 51 | Модуль "Спорт" Осетинские народные игры и виды спорта. Национальная Игра «Охотники туры», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 1 | | https://iratta.com/lib/15482-gagiev-sg-osetinskie-nacionalnye-igry-ordzhonikidze-1980.html |
| 52 | Модуль "Спорт" Осетинские народные игры и виды спорта. Национальная Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей | 1 | 0 | 1 | | https://iratta.com/lib/15482-gagiev-sg-osetinskie-nacionalnye-igry-ordzhonikidze-1980.html |
| 53 | Модуль "Легкая атлетика" Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 54 | Модуль "Легкая атлетика" Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | качеств. Старты из различных положений | | | | | |
| 55 | Модуль "Легкая атлетика" Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 56 | Модуль "Легкая атлетика" Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 57 | Модуль "Легкая атлетика" Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Эстафеты по кругу. | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 58 | Модуль "Легкая атлетика" Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 59 | Модуль "Легкая атлетика" Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 60 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Равномерный бег(15мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 61 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Бег 1500м (зачет) Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. СИ «Футбол» | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 62 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности (17мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. СИ «Футбол» | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 63 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности (шестиминутный бег). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. СИ «Футбол» | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 64 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Футбол. Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|--|
| 65 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Футбол. Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 66 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 67 | Модуль "Спорт" Осетинские народные игры и виды спорта. «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | 1 | 0 | 1 | | https://iratta.com/lib/15482-gagiev-sg-osetinskie-nacionalnye-igry-ordzhonikidze-1980.html |
| 68 | Модуль "Спорт" Осетинские народные игры и виды спорта.Перетягивание (Бæндæнæй хъæзт) Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | 0 | 1 | | https://iratta.com/lib/15482-gagiev-sg-osetinskie-nacionalnye-igry-ordzhonikidze-1980.html https://www.gto.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 | | |

7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Знание о физической культуре. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 2 | Способы самостоятельной двигательной деятельности. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 3 | 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 | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|--|
| 5 | Модуль "Легкая атлетика" Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Модуль "Легкая атлетика" Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Модуль "Легкая атлетика" Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Модуль "Легкая атлетика" Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Модуль "Легкая атлетика" Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 10 | Модуль "Легкая атлетика" Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные беговые, упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Модуль "Легкая атлетика" Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 12 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | Развитие выносливости | | | | | |
| 15 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Модуль "Гимнастика"Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | по технике безопасности. | | | | | |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Модуль "Гимнастика" Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Висы и упоры. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Модуль "Гимнастика" Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Модуль "Гимнастика" Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Модуль "Гимнастика" Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | | |
| 25 | Модуль "Гимнастика" Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Модуль "Гимнастика" Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Модуль "Гимнастика" Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками .ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Модуль "Гимнастика" Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Модуль "Гимнастика" Кувырок | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| | <p>вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Эстафеты. Развитие силовых способностей</p> | | | | | kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 30 | <p>Модуль "Гимнастика" Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками . Эстафеты. Развитие силовых способностей</p> | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 31 | <p>Модуль "Гимнастика" Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.Эстафеты. Развитие силовых способностей</p> | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 32 | <p>Модуль "Гимнастика" Комбинация из 8 элементов(ласточка, полуприсед, два кувырка вперед, стойка на лопатках, наклон, полушпагат, прыжок вверх).</p> | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 33 | <p>Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика</p> | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya- kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | основных этапов развития. | | | | | |
| 34 | Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 35 | Определение мышечных групп для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 36 | Упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 37 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 38 | Спортивно- оздоровительная деятельность . Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | упрощенным правилам | | | | | |
| 39 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 40 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 41 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 42 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 43 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Волейбол. Стойки и | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | | | | | |
| 44 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 45 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 46 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 47 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | | | | | |
| 48 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 49 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Баскетбол.Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 50 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 51 | Модуль "Спорт" Осетинские народные игры и виды спорта. Происхождение игр.Перетягивание палкой (Къæбæлæй исын) | 1 | 0 | 1 | | https://iratta.com/lib/15482-gagiev-sg-osetinskie-nacionalnye-igry-ordzhonikidze-1980.html |
| 52 | Модуль " Спорт" Осетинские народные игры и виды спорта. Борьба | 1 | 0 | 1 | | https://iratta.com/lib/15482-gagiev-sg-osetinskie-nacionalnye-igry-ordzhonikidze-1980.html |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | за флажки (Тырыса скъæфынтæй хъазт) | | | | | |
| 53 | Модуль Легкая атлетика. Высокий старт (20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м).Эстафеты. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности. Челночный бег (3х 10м). Правила соревнований. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 54 | Модуль "Легкая атлетика". Высокий старт (20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Челночный бег (3х 10м). Правила соревнований. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 55 | Модуль "Легкая атлетика" Высокий старт (20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Челночный бег (3х 10м). Правила соревнований. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 56 | Модуль "Легкая атлетика" Высокий старт (20 – 40 м), Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Челночный бег (3х 10м). Правила соревнований | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 57 | Модуль "Легкая атлетика" Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных | 1 | 1 | 0 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | качеств. Эстафеты. | | | | | |
| 58 | Модуль "Легкая атлетика" Прыжок в длину с места. Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 59 | Модуль "Легкая атлетика" Прыжок в длину с места. Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей. Правила соревнований. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 60 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Бег(15мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 61 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Бег(17мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. СИ «Футбол» | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 62 | Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Бег(17мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | темпе бега. СИ «Футбол» | | | | | |
| 63 | " Модуль "Спорт" Кроссовая подготовка. Бег(19мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием . СИ «Футбол» Развитие выносливости. Правила соревнований. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 64 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Футбол. Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 65 | Спортивно- оздоровительная деятельность. Футбол. Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 66 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | 0 | 1 | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://resh.edu.ru/ |
| 67 | Модуль "Спорт" Осетинские народные игры и виды спорта. Национальная Игра «Щела», | 1 | 0 | 1 | | https://iratta.com/lib/15482-gagiev-sg-osetinskie-nacionalnye-igry-ordzhonikidze-1980.html |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|--|
| | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | | |
| 68 | Модуль "Спорт" Осетинские народные игры и виды спорта. Национальная Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1 | 0 | 1 | | https://iratta.com/lib/15482-gagiev-sg-osetinskie-nacionalnye-igry-ordzhonikidze-1980.html https://www.gto.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное 5 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty/>

<https://static.edsoo.ru/projects/fop/index.html>

https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/page541/

Физическая культура 6-7 класс Матвеев А.П.

Физическая культура 5 класс Матвеев А.П.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://schoolcollection.edu.ru>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

