

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области
Управление образования Администрации Тюменского муниципального района
МАОУ Винзилинская СОШ им. Ковальчука

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
технологии, ИЗО, музыки, ОБЗР,
ФЗК

Руководитель ШМО
 С.А. Пестерева
Протокол №5 от 27.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 М.В. Неупокоева
28.08.2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4865378)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5-9 класса основного общего образования
на 2025- 2026 учебный год

Составитель: Пестерева Светлана Александровна
Бах Александр Куртович
Ержанова Баян Кайратовна
учителя физической культуры

п. Винзили, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку 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), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 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 «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками 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.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием

дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики),

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной

скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и

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

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

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

Футбол.

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

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

дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=mfc4zltgtp747246381
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/?ysclid=mfc545lo92743021272
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительна я деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/?ysclid=mfc55zy3wt522873869
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/?ysclid=mfc6m0ece0628534533

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/?ysclid=mfc6n35xko326956360
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/conspect/263134/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/?ysclid=mfc6obgw60796077937
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/?ysclid=mfc6oshj5196014643
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/?ysclid=mfc6pa32kl899165626
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	2	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/?ysclid=mfc6qz79k497669618

	(модуль "Спорт")				
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

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	0	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=mfc4zltgtp747246381
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/?ysclid=mfc545lo92743021272
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительна я деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/?ysclid=mfc55zy3wt522873869
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/?ysclid=mfc6m0ece0628534533
2.2	Лёгкая атлетика	11	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/?ysclid=mfc6n35xko326956

	(модуль "Легкая атлетика")				360
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/conspect/263134/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/?ysclid=mfc6obgw60796077937
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/?ysclid=mfc6oshj5196014643
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/?ysclid=mfc6pa32kl899165626
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	3	2	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/?ysclid=mfc6qz79k497669618

	"Спорт")				
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

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	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=mfc4zltgtp747246381
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/?ysclid=mfc545lo92743021272
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительна я деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/?ysclid=mfc55zy3wt522873869
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/?ysclid=mfc6m0ece0628534533
2.2	Лёгкая атлетика	11	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/?ysclid=mfc6n35xko326956

	(модуль "Легкая атлетика")				360
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/conspect/263134/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/?ysclid=mfc6obgw60796077937
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/?ysclid=mfc6oshj5196014643
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/?ysclid=mfc6pa32kl899165626
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	3	2	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/?ysclid=mfc6qz79k497669618

	"Спорт")				
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

8 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	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=mfc4zltgtp747246381
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/?ysclid=mfc545lo92743021272
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительна я деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/?ysclid=mfc55zy3wt522873869
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/?ysclid=mfc6m0ece0628534533
2.2	Лёгкая атлетика	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/?ysclid=mfc6n35xko326956

	(модуль "Легкая атлетика")				360
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/conspect/263134/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/?ysclid=mfc6obgw60796077937
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/?ysclid=mfc6oshj5196014643
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/?ysclid=mfc6pa32kl899165626
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	5	4	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/?ysclid=mfc6qz79k497669618

	"Спорт")				
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

9 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	0	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=mfc4zltgtp747246381
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/?ysclid=mfc545lo92743021272
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительна я деятельность	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/?ysclid=mfc55zy3wt522873869
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/?ysclid=mfc6m0ece0628534533
2.2	Лёгкая атлетика	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/?ysclid=mfc6n35xko326956

	(модуль "Легкая атлетика")				360
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/conspect/263134/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/?ysclid=mfc6obgw60796077937
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/?ysclid=mfc6oshj5196014643
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/?ysclid=mfc6pa32kl899165626
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	5	4	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/?ysclid=mfc6qz79k497669618

	"Спорт")				
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с учетом рабочей программы воспитания)**5 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	0	А-Ж 01.09	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2338173/view
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0	А-Ж 03.09	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11067180
3	Олимпийские игры древности	1	0	0	А-Ж 08.09	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11088919
4	Режим дня	1	0	0	А- Ж 10.09	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11390210
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	0	0	А-Ж15.09	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2359951/view
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	А-Ж17.09	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2723457/view
7	Составление дневника по физической культуре	1	0	0	А-Ж22.09	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11313389
8	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	А-Ж24.09	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735057/view
9	Физкультурно-оздоровительные	1	0	0	А-Ж29.09	https://uchebnik.mos.ru/mat

	мероприятия в жизнедеятельности современного человека					erial/atomic_object-9961497
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	0	0	А-Ж01.10	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2092273/view
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0	А-Ж06.10	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11099797
12	Кувырок назад в группировке	1	0	0	А-Ж08.10	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-6850302
13	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1	0	0	А-Ж13.10	https://uchebnik.mos.ru/exam/challenge/60500629
14	Опорные прыжки	1	0	0	А-Ж15.10	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2586344/view
15	Опорные прыжки	1	0	0	А-Ж20.10	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1924528/view
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	А-Ж22.10	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11613320
17	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	0	А-Ж03.11	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2314987/view
18	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0	А-Ж05.11	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2314987/view
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой	1	0	0	А-Ж10.11	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1659327/view

	перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
12,20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	А-Ж12.11	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1659327/view
21	Бег на длинные дистанции	1	0	0	А-Ж17.11	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11084118
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	0	0	А-Ж19.11	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11084118
23	Бег на короткие дистанции	1	0	0	А-Ж24.11	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2092273/view
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	0	0	А-Ж26.11	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2008733/view
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	0	А-Ж01.12	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11261350
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	А-Ж03.12	https://uchebnik.mos.ru/app_player/527031
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя	1	0	0	А-Ж08.12	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11064918

	ногами					
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	А-Ж10.12	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2151759/view
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	0	А-Ж15.12	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/74453/view
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	А-Ж17.12	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2224067/view
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1	0	0	А-Ж22.12	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2132590/view
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	А-Ж24.12	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11152763
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	А-Ж12.01	https://uchebnik.mos.ru/app_player/470269
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	А-Ж14.01	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583374/view
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	А-Ж19.01	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11194197
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	А-Ж21.01	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11115930
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	А-Ж26.01	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11088536
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	А-Ж28.01	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-

						11119440
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	А-Ж02.02	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	А-Ж04.02	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-10374943
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1	0	0	А-Ж09.02	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1833230/view
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	0	0	А-Ж11.02	https://uchebnik.mos.ru/app_player/469198
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	0	0	А-Ж16.02	https://uchebnik.mos.ru/app_player/264130
44	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	А-Ж18.02	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1748872/view
45	Ведение мяча в движении	1	0	0	А-Ж24.02	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2299522/view
46	Ведение мяча в движении	1	0	0	А-Ж25.02	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2299527/view
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	А-Ж02.03	https://uchebnik.mos.ru/app_player/489343
48	Технические действия с мячом	1	0	0	А-Ж04.03	https://uchebnik.mos.ru/app_player/521499
49	Технические действия с мячом	1	0	0	А-Ж09.03	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-12120372
50	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	А-Ж11.03	https://uchebnik.mos.ru/com

						poser3/gate
51	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	А-Ж16.03	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2238998/view
52	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	А-Ж18.03	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1730722/view
53	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	А-Ж23.03	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view
54	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	А-Ж25.03	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view
55	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	А-Ж06.04	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1734974/view
56	Технические действия с мячом	1	0	0	А-Ж08.04	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2162600/view
57	Технические действия с мячом	1	0	0	А-Ж13.04	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2481372/view
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	А-Ж15.04	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2162600/view
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	А-Ж20.04	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735204/view
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	А-Ж22.04	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735204/view
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	А-Ж27.04	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2352331/view
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	А-Ж29.04	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11058808
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	А-Ж04.05	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1158158/view
64	Ведение футбольного мяча	1	0	0	А-Ж06.05	https://uchebnik.mos.ru/com

	«змейкой»					poser3/lesson/2338173/view
65	Обводка мячом ориентиров	1	0	0	А-Ж11.05	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2338173/view
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0	А-Ж13.05	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7793164
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	1	0	А-Ж18.05	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7793164
68	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1	1	0	А-Ж20.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с учетом рабочей программы воспитания)

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	А-Ж 01.09	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11067798
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0	А-Ж 03.09	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11138430
3	Составление дневника физической культуры	1	0	0	А-Ж 08.09	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11132948
4	Физическая подготовка человека	1	0	0	А-Ж 10.09	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2338173/view
5	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0	А-Ж 15.09	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-8789779
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	А-Ж 17.09	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7793164
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	А-Ж 22.09	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1734974/view

8	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	А-Ж 24.09	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-9961497
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	А-Ж 29.09	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-9961497
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	А-Ж 01.10	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/469544/view
11	Акробатические комбинации	1	0	0	А-Ж 06.10	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1608121/view
12	Акробатические комбинации	1	0	0	А-Ж 08.10	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-5960599
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	А-Ж 13.10	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1735204/view
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	А-Ж 15.10	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1735204/view
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	А-Ж 20.10	https://uchebnik.mos.ru/app_player/514901
16	Упражнения на невысокой гимнастической	1	0	0	А-Ж 22.10	https://uchebnik.mos.ru/app_player/259819

	перекладине					
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	А-Ж 05.11	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1924528/view
18	Лазание по канату в три приема	1	0	0	А-Ж 10.11	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7393768
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	А-Ж 12.11	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1844168/view
20	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	А-Ж 17.11	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2090427/view
21	Старт с опорой на одну руку с последующим	1	0	0	А-Ж 19.11	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2090427/view

	ускорением					
22	Спринтерский бег	1	0	0	А-Ж 24.11	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1924528/view
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	0	0	А-Ж 26.11	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1659327/view
24	Гладкий равномерный бег	1	0	0	А-Ж 01.12	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1900175/view
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	0	0	А-Ж 03.12	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2008733/view
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	А-Ж 08.12	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2151759/view
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	А-Ж 10.12	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2851147/view
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	0	0	А-Ж 15.12	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2132590/view

	ГТО: челночный бег 3х10 м					
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0	А-Ж 17.12	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2224067/view
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	0	А-Ж 22.12	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2224067/view
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1	0	0	А-Ж 24.12	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1980063/view
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	А-Ж 12.01	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-8384530
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	А-Ж 14.01	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2050118/view
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	А-Ж 19.01	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1980063/view
35	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1	0	0	А-Ж 21.01	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1888825/view

36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1	0	0	А-Ж 26.01	https://uchebnik.mos.ru/app_player/471045
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	А-Ж 28.01	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2583902/view
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	А-Ж 02.02	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	0	0	А-Ж 04.02	https://uchebnik.mos.ru/app_player/377138
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	0	0	А-Ж 09.02	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1	0	0	А-Ж 11.02	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11139494
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	А-Ж 16.02	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2583902/view
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0	А-Ж 18.02	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2583902/view

44	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	А-Ж 24.02	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2583902/view
45	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	А-Ж 25.02	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1833230/view
46	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	А-Ж 02.03	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2583902/view
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	А-Ж 04.03	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2008733/view
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	А-Ж 10.03	https://uchebnik.mos.ru/app_player/425516
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	А-Ж 11.03	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2122695/view
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	0	0	А-Ж 16.03	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2122695/view
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	0	0	А-Ж 18.03	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1748872/view
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	А-Ж 23.03	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1748881/view
53	Игровая деятельность	1	0	0	А-Ж 25.03	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2583902/view

	с использованием технических приёмов в подаче мяча					oser3/lesson/2288536/view
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	А-Ж 06.04	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2280511/view
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	А-Ж 08.04	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2264529/view
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	А-Ж 13.04	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2280511/view
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	А-Ж 15.04	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7652419
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	А-Ж 20.04	https://uchebnik.mos.ru/app_player/372307
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	А-Ж 22.04	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2162600/view
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	А-Ж 27.04	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1760556/view

61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	А-Ж 29.04	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1760556/view
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	А-Ж 06.05	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1760556/view
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	А-Ж 12.05	https://uchebnik.mos.ru/app_player/295457
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	0	А-Ж 13.05	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2109452/view
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	0	А-Ж 15.05	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1158158/view
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1	0	0	А-Ж .18.05	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1158158/view
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1	1	0	А-Ж 20.05	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2338173/view

	испытаний (тестов) 3-4 степени)					
68	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1	1	0	А-Ж 25.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с учетом рабочей программы воспитания)
7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1	0	0	А,Г 03.09 Б,В 04.09 Д-Ж 01.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	А-Г 05.09 Д-Ж02.09	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2338173/view
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0	А,Г 10.09 Б,В 11.09 Д-Ж 08.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	А-Г 12.09 Д-Ж 09.09	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2425224/view
5	Тактическая подготовка	1	0	0	А,Г 17.09 Б,В 18.09 Д-Ж 15.09	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2425224/view
6	Способы и процедуры	1	0	0	А-Г 19.05 Д-Ж 16.09	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1834071/view

	оценивания техники двигательных действий					
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0	А,Г 24.09 Б,В 25.09 Д-Ж 22.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	А-Г 26.09 Д-Ж 23.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	А,Г 01.10 Б,В 02.10 Д-Ж 29.09	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1735204/view
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	А-Г 05.10 Д-Ж 30.09	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1735204/view
11	Акробатические комбинации	1	0	0	А,Г 08.10 Б,В 09.10 Д-Ж 6.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/additional/
12	Акробатические пирамиды	1	0	0	А-Г 10.10 Д-Ж 7.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/
13	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0	А,Г 15.10 Б,В 16.10 Д-Ж 13.10	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1760556/view
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0	А-Г 17.10 Д-Ж 14.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/conspect/
15	Правила и техника	1	0	0	А,Г 22.10	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1735204/view

	выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине				Б,В 23.10 Д-Ж 20.10	oser3/lesson/1834071/view
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	А-Г 24.10 Д-Ж 21.10	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1900175/view
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	А,Г 05.11 Б,В 06.11 Д-Ж 03.11	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1924528/view
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	А-Г 07.11 Д-Ж 04.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/

19	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	А,Г 12.11 Б,В 13.11 Д-Ж 10.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/conspect/
20	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	А-Г 14.11 Д-Ж 11.11	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7526196
21	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0	А,Г 19.11 Б,В 20.11 Д-Ж 17.11	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1659327/view
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	0	А-Г 21.11 Д-Ж 18.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/26/
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	0	0	А,Г 26.11 Б,В 27.11 Д-Ж 24.11	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7393768
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	0	0	А-Г 28.11 Д-Ж 25.11	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7393768
25	Эстафетный бег	1	0	0	А,Г 03.12 Б,В 04.12 Д-Ж 01.12	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2008733/view
26	Правила и техника выполнения норматива	1	0	0	А-Г 05.12 Д-Ж02.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/

	комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м					
27	Прыжки с разбега в высоту	1	0	0	А,Г 10.12 Б,В 11.11 Д-Ж 08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/
28	Прыжки с разбега в длину	1	0	0	А-Г 12.12 Д-Ж 09.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	А,Г 17.12 Б,В 18.12 Д-Ж 15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/87805/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	0	А-Г 19.12 Д-Ж 16.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	0	0	А,Г 24.12 Б,В 25.12 Д-Ж 22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/conspect/
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	А-Г 26.12 Д-Ж 23.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/

33	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	А,Г 14.01 Б,В 15.01 Д-Ж 12.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/conspect/79906/
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	А-Г 16.01 Д-Ж 13.01	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2646613/view
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	А,Г 21.01 Б,В 22.01 Д-Ж 19.01	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2583374/view
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	А-Г 23.01 Д-Ж 20.01	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2583374/view
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	А,Г 28.01 Б,В 29.01 Д-Ж 26.01	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11194197
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	А-Г 30.01 Д-Ж 27.01	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/2583902/view
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	А,Г 04.02 Б,В 05.02 Д-Ж 02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	А-Г 06.02 Д-Ж 03.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/

41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1	0	0	А,Г 11.02 Б,В 12.02 Д-Ж 09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	А-Г 13.02 Д-Ж 10.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	А,Г 18.02 Б,В 19.02 Д-Ж 16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	А-Г 20.02 Д-Ж 17.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	А,Г-Ж 25.02 Б,В 26.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0	А-Ж 27.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0	А,Г 04.03 Б,В 05.03 Д-Ж02.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/
48	Игровая деятельность с	1	0	0	А-Г 06.03 Д-Ж 03.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/

	использованием разученных технических приёмов					
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	А,Г-Ж 11.03 Б,В 12.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/
50	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	А-Ж 13.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
51	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	А,Г 18.03 Б,В.19.03 Д-Ж 16.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/train/
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0	А-Г 20.03 Д-Ж 17.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/train/
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0	А,Г 25.03 Б,В 26.03 Д-Ж 23.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/
54	Перевод мяча за голову	1	0	0	А-Г 27.03 Д-Ж 24.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/
55	Перевод мяча за голову	1	0	0	А,Г 08.04 Б,В 09.04 Д-Ж 06.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/
56	Игровая деятельность с использованием	1	0	0	А-Г 10.04 Д-Ж 07.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/

	разученных технических приёмов					
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	А,Г 15.04 Б,В 16.04 Д-Ж13.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/start/
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0	А-Г 17.04 Д-Ж14.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0	А,Г 22.04 Б,В 23.04 Д-Ж20.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0	А-Г 24.04 Д-Ж21.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0	А,Г 29.04 Б,В 30.04 Д-Ж27.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0	А-Г 30.04 Д-Ж28.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/
63	Игровая деятельность с	1	0	0	А,Г 06.05 Б,В 07.05	https://uchebnik.mos.ru/app_player/473364

	использованием разученных технических приёмов				Д-Ж04.05	
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	А-Г 08.05 Д-Ж05.05	https://uchebnik.mos.ru/compiler3/lesson/1158158/view
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	А,Г 13.05 Б,В 14.05 Д-Ж11.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/main/314154/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	0	0	А-Г 15.05 Д-Ж12.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	1	0	А,Г 20.05 Б,В 21.05 Д-Ж18.05	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/
68	Промежуточная	1	1	0	А-Г 22.05	

	аттестация. Сдача нормативов.				Д-Ж19.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с учетом рабочей программы воспитания)
8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	А,Б,Е 04.09 В-Д02.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	А,Б,Е 05.09 В-Д04.09	https://uchebnik.mos.ru/app_player/406146
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	0	А,Б,Е 11.09 В-Д09.09	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0	А,Б,Е 12.09 В-Д11.09	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	0	0	А,Б,Е 18.09 В-Д16.09	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view
6	Упражнения для профилактики утомления	1	0	0	А,Б,Е 19.09 В-Д18.09	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735204/view
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	0	А,Б,Е 25.09 В-Д23.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/conspect/
8	Акробатические комбинации	1	0	0	А,Б,Е 26.09 В-Д25.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/

9	Акробатические комбинации	1	0	0	А,Б,Е 02.10 В-Д30.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/22/
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	А,Б,Е 03.10 В-Д02.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/conspect/
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	А,Б,Е 09.10 В-Д07.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	А,Б,Е 10.10 В-Д09.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	А,Б,Е 16.10 В-Д014.10	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2008733/view
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	А,Б,Е 17.10 В-Д16.10	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1834071/view
15	Вольные упражнения на	1	0	0	А,Б,Е 23.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/55

	базе ритмической гимнастики				В-Д21.10	82/main/226050/
16	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0	А,Б,Е 24.10 В-Д23.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	0	А,Б,Е 06.11 В-Д04.11	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-8789779
18	Бег на длинные дистанции	1	0	0	А,Б,Е 07.11 В-Д06.11	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1659327/view
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1	0	0	А,Б,Е 13.11 В-Д11.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/main/
20	Прыжки в длину с разбега	1	0	0	А,Б,Е 14.11 В-Д13.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	А,Б,Е 20.11 В-Д18.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/conspect/
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	А,Б,Е 21.11 В-Д20.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	0	0	А,Б,Е 27.11 В-Д25.11	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583374/view
24	Правила и техника	1	0	0	А,Б,Е 28.11	https://uchebnik.mos.ru/composer3/

	выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г				В-Д27.11	esson/2583902/view
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	0	0	А,Б,Е 04.12 В-Д02.12	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	А,Б,Е 05.12 В-Д04.12	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11115930
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	А,Б,Е 11.12 В-Д09.12	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	А,Б,Е 12.12 В- Д 11.12	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	А,Б,Е 18.12 В-Д16.12	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11115930
30	Торможение боковым скольжением	1	0	0	А,Б,Е 19.12 В-Д18.12	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	А,Б,Е 25.12 В-Д23.12	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	0	0	А,Б,Е 26.12 В-Д25.12	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11088536

33	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	А,Б,Е 15.01 В-Д13.01	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2008733/view
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0	А,Б,Е 16.01 В-Д15.01	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2050118/view
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	0	А,Б,Е 22.01 В-Д20.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
36	Ведение мяча ведущей рукой	1	0	0	А,Б,Е 23.01 В-Д22.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/additional/169461/
37	Ведение мяча не ведущей рукой	1	0	0	А,Б,Е 29.01 В-Д27.01	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2224067/view
38	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	А,Б,Е 30.01 В-Д29.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
39	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	А,Б,Е 05.02 В-Д3.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
40	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0	А,Б,Е 06.02 В-Д5.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
41	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0	А,Б,Е 12.02 В-Д10.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/
42	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	А,Б,Е 13.02 В-Д12.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/
43	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	А,Б,Е 19.02 В-Д17.02	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/
44	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	А,Б,Е 20.02 В-Д19.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/

45	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	А,Б,Е 26.02 В-Д24.02	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1730722/view
46	Прием и передача двумя руками сверху	1	0	0	А,Б,Е 27.02 В-Д26.02	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1730722/view
47	Прием и передача двумя руками снизу	1	0	0	А,Б,Е 05.03 В-Д03.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/
48	Прямой нападающий удар	1	0	0	А,Б,Е 06.03 В-Д05.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/
49	Прямой нападающий удар	1	0	0	А,Б,Е 12.03 В-Д10.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/
50	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	А,Б,Е 13.03 В-Д12.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
51	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	А,Б,Е 19.03 В-Д17.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/
52	Тактические действия в защите	1	0	0	А,Б,Е 20.03 В-Д19.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/
53	Тактические действия в нападении	1	0	0	А,Б,Е 26.03 В-Д24.03	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	А,Б,Е 27.03 В-Д26.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/conspect/
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	А,Б,Е 09.04 В-Д07.04	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1730722/view

56	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0	А,Б,Е 10.04 В-Д09.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/
57	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0	А,Б,Е 16.04 В-Д14.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
58	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	0	А,Б,Е 17.04 В-Д16.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
59	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	А,Б,Е 23.04 В-Д21.04	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/
60	Правила игры в мини-футбол	1	0	0	А,Б,Е 24.03 В-Д23.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/
61	Правила игры в мини-футбол	1	0	0	А,Б,Е 30.04 В-Д28.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/main/170232/
62	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	А,Б,Е 07.05 В-Д30.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/
63	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	А,Б,Е 08.05 В-Д5.05	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1158158/view
64	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1	0	0	А,Б,Е 14.05 В-Д7.05	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1158158/view
65	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1	1	0	А,Б,Е 15.05 В-Д12.05	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11034738

	испытаний (тестов) 4-5 ступени)					
66	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	1	0	А,Б,Е 21.05 В-Д14.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/conspect/
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	1	0	А,Б,Е 22.05 В-Д19.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
68	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1	1	0	А,Б,Е 25.05 В-Д21.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с учетом рабочей программы воспитания)
9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	0	А,Б,Д 02.09 В,Г,Е03.09	https://multiurok.ru/files/vrednye-privychki-i-ikh-profilaktika-sredstvami-fi.html
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	А-Е 05.09	https://apni.ru/article/4804-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-uchashch
3	Восстановительный массаж	1	0	0	А,Б,Д09.09 В,Г,Е10.09	https://uchebnik.mos.ru/compose/r3/lesson/1804677/view
4	Банные процедуры	1	0	0	А-Е12.09	https://uchebnik.mos.ru/compose/r3/lesson/1804677/view
5	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	А,Б,Д16.09 В,Г,Е17.09	https://uchebnik.mos.ru/compose/r3/lesson/2425224/view
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	0	А-Е19.09	https://uchebnik.mos.ru/compose/r3/lesson/2008733/view
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0	А,Б,Д23.09 В,Г,Е24.09	https://uchebnik.mos.ru/compose/r3/lesson/1734974/view
8	Длинный кувырок с разбега	1	0	0	А-Е26.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/
9	Кувырок назад в упор	1	0	0	А,Б,Д30.09 В,Г,Е01.10	https://uchebnik.mos.ru/compose/r3/lesson/1734974/view

						r3/lesson/1734974/view
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	0	A-E 03.10	https://uchebnik.mos.ru/compose/r3/lesson/1735057/view
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	A,Б,Д07.10 B,Г,E08.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	A-E10.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	A,Б,Д14.10 B,Г,E15.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	A-E17.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/conspect/
15	Упражнения черлидинга	1	0	0	A,Б,Д21.10 B,Г,E22.10	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7652419
16	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0	A-E25.10	https://uchebnik.mos.ru/compose/r3/lesson/1924528/view
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	0	0	A,Б,Д.0511 B,Г,E06.11	https://uchebnik.mos.ru/compose/r3/lesson/1924528/view
18	Бег на длинные дистанции	1	0	0	A-E07.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson

						/7141/start/262054/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0	А,Б,Д 11.11 В,Г,Е12.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	0	0	А-Е14.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	А,Б,Д 18.11 В,Г,Е19.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/
22	Прыжки в высоту	1	0	0	А-Е21.11	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1924528/view
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	0	0	А,Б,Д25.11 В,Г,Е26.11	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1818886/view
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	0	0	А-Е28.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	0	0	А,Б,Д02.12 В,Г,Е03.12	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7652419
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	А-Е05.12	https://uchebnik.mos.ru/exam/challenge/60516900
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	А,Б,Д09.12 В,Г,Е10.12	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11064918
28	Передвижение одновременным	1	0	0	А-Е12.12	https://uchebnik.mos.ru/material/

	одношажным ходом					atomic_object-11064918
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	А,Б,Д 16.12 В,Г,Е17.12	https://uchebnik.mos.ru/exam/challenge/60516922
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	0	0	А-Е19.12	https://uchebnik.mos.ru/exam/challenge/60516900
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1	0	0	А,Б,Д23.12 В,Г,Е24.12	https://uchebnik.mos.ru/exam/challenge/60516900
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	А-Е25.12	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583374/view
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0	А,Б,Д 13.01 В,Г,Е14.01	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11194197
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0	А-Е.16.01	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11194197
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	0	А,Б,Д20.01 В,Г,Е21.01	https://uchebnik.mos.ru/app_player/465547?
36	Ведение мяча	1	0	0	А-Е23.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/
37	Ведение мяча	1	0	0	А,Б,Д27.01 В,Г,Е28.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/
38	Передача мяча	1	0	0	А-Е30.01	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440
39	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	А,Б,Д03.02 В,Г,Е04.02	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440
40	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	А-Е06.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson

						10.02/6221/start/
41	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	0	А,Б,Д10.02 В,Г,Е11.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/
42	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	А-Е13.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
43	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	А,Б,Д17.02 В,Г,Е18.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
44	Бросок мяча после подбора	1	0	0	А-Е20.02	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view
45	Бросок мяча после подбора	1	0	0	А,Б,Д24.02 В,Г,Е25.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/
46	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	А-Е27.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/
47	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	А,Б,Д 03.03 В,Г,Е04.03	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view
48	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	А-Е06.03	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7652419
49	Приёмы и передачи в движении	1	0	0	А,Б,Д10.03 В,Г,Е11.03	https://uchebnik.mos.ru/exam/challenge/60516967
50	Нападающий удар	1	0	0	А-Е13.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
51	Нападающий удар	1	0	0	А,Б,Д17.03 В,Г,Е18.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/
52	Прием мяча отраженный сеткой	1	0	0	А-Е20.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/
53	Прием мяча отраженный сеткой	1	0	0	А,Б,Д 24.03 В,Г,Е25.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/
54	Блокирование	1	0	0	А-Е27.03	https://uchebnik.mos.ru/app_player/361458
55	Блокирование	1	0	0	А,Б,Д 07.04 В,Г,Е08.04	https://uchebnik.mos.ru/app_player/361458

56	Ведение мяча	1	0	0	А-Е10.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/80116/
57	Приемы мяча	1	0	0	А,Б,Д14.04 В,Г,Е15.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/main/194291/
58	Передачи мяча	1	0	0	А-Е17.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/main/
59	Остановки и удары по мячу с места	1	0	0	А,Б,Д21.04 В,Г,Е22.04	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7652419
60	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	А-Е24.04	https://uchebnik.mos.ru/compose/r3/lesson/1735057/view
61	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	А,Б,Д28.04 В,Г,Е29.04	https://uchebnik.mos.ru/compose/r3/lesson/1735057/view
62	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	А-Е 30.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
63	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	А,Б,Д06.05 В,Г,Е07.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/
64	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1	0	0	А-Е 08.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
65	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	1	0	А,Б,Д 12.05 В,Г,Е13.05	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7856179
66	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	1	0	А-Е15.05	https://uchebnik.mos.ru/app_player/473364

67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	1	0	А,Б,Д 19.05 В,Г,Е20.05	https://uchebnik.mos.ru/composer/lesson/2338173/view
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	1	0	А-Е 22.05	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7652419
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура. 5-7 класс. / Под ред. М.Я. Виленского, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова М.: Просвещение, 2020.
2. Физическая культура. 8-9 класс. / Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2018, 2020.
- 3.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. 5-7 класс. / Под ред. М.Я. Виленского, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова М.: Просвещение, 2020.
2. Физическая культура. 8-9 класс. / Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2018, 2020.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject>
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.itn.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/>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
6. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. Культуры
7. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физкультуры
8. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
9. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
10. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
11. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
12. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
13. members.fortunecity.com/healthdoc/default Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
14. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
15. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

16. Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
17. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
18. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
19. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
20. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
21. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
22. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».
23. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
24. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.
25. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
26. <http://olympic.ware.com.ua/> - Olympic Ware. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
27. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.
28. <http://badminton.hut.ru> – Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии.
29. <http://www.fhr.ru> – Федерация хоккея.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, разметка.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца