АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРОСВЕЩЕНИЕ»

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКАЯ АКАДЕМИЯ»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
Протокол №1 от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор
_____ Миняева И.В.

Приказ №60 от 28.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

6–9 класс (ООО)

2026/2027 учебный год

г. Уфа, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 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

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 «наступание» 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 «Плавание».

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

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 «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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 непредельных 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 непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетаниис напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемыев 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 поочерёдно. 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 лыжахпо 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 ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с

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 мячав 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 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 «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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 размахиванияи 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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ: 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	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	0	
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ: 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	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ: 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	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.8	Модуль "Спорт"	3	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ: 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	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ: 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	1 нед.сент.	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0	1 нед.сент.	
3	Составление дневника физической культуры	1	0	0	2 нед.сент.	
4	Физическая подготовка человека	1	0	0	2 нед.сент.	
5	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0	3 нед.сент.	
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	3 нед.сент.	
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	4 нед.сент.	
8	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	4 нед.сент.	
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	5 нед.сент.	
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	5 нед.сент.	
11	Акробатические комбинации	1	0	0	1 нед.окт.	
12	Акробатические комбинации	1	0	0	1 нед.окт.	
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	2 нед.окт.	
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	2 нед.окт.	Видео "Спортивная гимнастика. Опорный прыжок" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_vie

						w/atomic_objects/9364150?menuReferrer=catalogue
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	3 нед.окт.	
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	3 нед.окт.	Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue
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	1 нед.нояб.	Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue
18	Лазание по канату в три приема	1	0	0	1 нед.нояб.	
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	2 нед.нояб.	Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308782?menuReferrer=catalogue
20	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	2 нед.нояб.	
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	3 нед.нояб.	Видео "Виды старта" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576780?menuReferrer=catalogue
22	Спринтерский бег	1	0	0	3 нед.нояб.	
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	0	0	1 нед.дек..	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue

24	Гладкий равномерный бег	1	0	0	1 нед.дек.	
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	0	0	2 нед.дек.	Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	2 нед.дек.	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	3 нед.дек.	Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	0	0		Видео "Челночный бег 3х10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0	3 нед.дек.	Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	0	4 нед.дек.	Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1	0	0	4 нед.дек.	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	1 нед.янв.	

33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	1 нед.янв.	Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	2 нед.янв.	
35	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1	0	0	2 нед.янв.	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1	0	0	3 нед.янв.	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	3 нед.янв.	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	1 нед.фев.	
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	0	0	1 нед.фев.	
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	0	0	2 нед.фев.	Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1	0	0	2 нед.фев.	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_vie

						w/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	3 нед.фев.	
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0	3 нед.фев.	Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferrer=catalogue
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	4 нед.фев.	Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2851147?menuReferrer=catalogue
45	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	4 нед.фев.	Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue
46	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	1 нед.марта	Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	1 нед.марта	Видео "Баскетбол. Упражнения в тройках" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9591918?menuReferrer=catalogue
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	2 нед.марта	
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	2 нед.марта	Видео "Основные правила баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5991192?menuReferrer=catalogue

50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	0	0	3 нед.марта	
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	0	0	3 нед.марта	Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	4 нед.марта	Урок "Волейбол. Подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	4 нед.марта	
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	1 нед.апр.	Урок "Волейбол. Приём мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11187307?menuReferrer=catalogue
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	1 нед.апр.	Видео "Волейбол. Нижний прием мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7748792?menuReferrer=catalogue
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	2 нед.апр.	Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	2 нед.апр.	Урок "Волейбол. Верхняя прямая подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299525?menuReferrer=catalogue
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	3 нед.апр.	
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	3 нед.апр	Урок "Футбол" (МЭШ)

						https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9354119?menuReferrer=catalogue
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	4 нед.апр.	
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	1 нед.мая	Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	1 нед.мая	Видео "История футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10840218?menuReferrer=catalogue
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	2 нед.мая	Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	0	2 нед.мая	Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	0	3 нед.мая	Урок "Обводка мячом конусов" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/302c25e6-c147-43cd-a4cf-728ea5442d0d
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1	0	0	3 нед.мая	Видео "ГТО. Как это было" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4	1	0	0	4 нед.мая	Видео "Изготовление знаков отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9546285?menuRef

	ступени)					errer=catalogue
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0	4 нед.мая	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ: 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	1 нед.сент.	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	1 нед.сент.	Урок "Олимпийское движение" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119858?menuReferrer=catalogue
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0	2 нед.сент.	Урок "Физическая культура в постсоветской России" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11315181?menuReferrer=catalogue
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	2 нед.сент.	Урок "Гигиенические основы физической культуры." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7645943?menuReferrer=catalogue
5	Тактическая подготовка	1	0	0	3 нед.сент.	Видео "Урок по физической культуре. Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6086287?menuReferrer=catalogue
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0	3 нед.сент.	
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0	4 нед.сент.	Урок "ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОДУЛЬ №1" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8789779?menuReferrer=catalogue

8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	4 нед.сент.	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	5 нед.сент.	Видео "Физические упражнения на формирование правильной осанки и укрепления основных групп мышц" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9481413?menuReferrer=catalogue
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	5 нед.сент.	Видео "Гимнастика для осанки и укрепления спины" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8492783?menuReferrer=catalogue
11	Акробатические комбинации	1	0	0	1 нед.окт.	
12	Акробатические пирамиды	1	0	0	1 нед.окт.	
13	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0	2 нед.окт.	
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0	2 нед.окт.	
15	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	3 нед.окт.	Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308782?menuReferrer=catalogue
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	3 нед.окт.	
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	1 нед.нояб.	Видео "Основы спортивной гимнастики. Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8571617?menuReferrer=catalogue
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1	0	0	1 нед.нояб.	Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект

	подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					«ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue
19	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	2 нед.нояб.	Видео "Ошибки при лазанье по канату" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7393768?menuReferrer=catalogue
20	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	2 нед.нояб.	Урок "Лазанье по канату с ногами и без" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7394211?menuReferrer=catalogue
21	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0	3 нед.нояб.	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	0	3 нед.нояб.	Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	0	0	1 нед.дек..	Видео "Видео для подготовки обучающихся 7-8 классов (прохождение полосы препятствий) к муниципальному этапу ВОШ по физической культуре" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5340474?menuReferrer=catalogue
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	0	0	1 нед.дек.	Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_vie

						w/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue
25	Эстафетный бег	1	0	0	2 нед.дек.	Видео "Челночный бег 3х10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	0	0	2 нед.дек.	Урок "Легкая атлетика. Челночный бег" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760556?menuReferrer=catalogue
27	Прыжки с разбега в высоту	1	0	0	3 нед.дек.	
28	Прыжки с разбега в длину	1	0	0		Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	3 нед.дек.	Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	0	4 нед.дек.	Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	0	0	4 нед.дек.	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	1 нед.янв.	
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	1 нед.янв.	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ)

						https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	2 нед.янв.	
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	2 нед.янв.	Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	3 нед.янв.	
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	3 нед.янв.	Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	1 нед.фев.	Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	1 нед.фев.	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	2 нед.фев.	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1	0	0	2 нед.фев.	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_vie

						w/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	3 нед.фев.	
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	3 нед.фев.	
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	4 нед.фев.	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	4 нед.фев.	Урок "Баскетбол. Броски мяча в корзину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferrer=catalogue
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0	1 нед.марта	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0	1 нед.марта	Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	2 нед.марта	Урок "Основы игры в баскетбол. Дриблинг" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1974587?menuReferrer=catalogue
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	2 нед.марта	Видео "Правила баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8717571?menuReferrer=catalogue
50	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	3 нед.марта	Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_vie

						w/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue
51	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	3 нед.марта	Урок "Волейбол. Подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0	4 нед.марта	Видео "Волейбол. Передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0	4 нед.марта	Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue
54	Перевод мяча за голову	1	0	0	1 нед.апр.	Видео "Понятие волейбола. Техника безопасности" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636725?menuReferrer=catalogue
55	Перевод мяча за голову	1	0	0	1 нед.апр.	Видео "Правила игры в волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9669051?menuReferrer=catalogue
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	2 нед.апр.	Видео "Волейбол. Подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	2 нед.апр.	Видео "Волейбол. Нижний прием мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7748792?menuRef

						errer=catalogue
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0	3 нед.апр.	Видео "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8901507?menuReferrer=catalogue
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0	3 нед.апр	Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0	4 нед.апр.	Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0	1 нед.мая	Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0	1 нед.мая	Урок "Спортивные игры. Футбол. Перемещения полевого игрока" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2234831?menuReferrer=catalogue
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	2 нед.мая	Урок "Упражнения для развития координации движений в футболе." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7384014?menuReferrer=catalogue
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	2 нед.мая	Урок "Упражнения для развития координации движений в футболе." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_vie

						w/atomic_objects/7384014?menuReferrer=catalogue
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	3 нед.мая	Урок "Футбол. Обобщающий урок." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95615?menuReferrer=catalogue
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	0	0	3 нед.мая	Урок "История ВФСК ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11064868?menuReferrer=catalogue
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	0	0	4 нед.мая	Видео "Изготовление знаков отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9842469?menuReferrer=catalogue
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	0	0	4 нед.мая	Видео "Разминка. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10890318?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ: 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	1 нед.сент.	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	1 нед.сент.	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	0	2 нед.сент.	
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0	2 нед.сент.	
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	0	0	3 нед.сент.	
6	Упражнения для профилактики утомления	1	0	0	3 нед.сент.	Видео "Физкультминутка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8562343?menuReferrer=catalogue
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	0	4 нед.сент.	Видео "Физкультминутка. Гимнастика для глаз." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6877918?menuReferrer=catalogue
8	Акробатические комбинации	1	0	0	4 нед.сент.	
9	Акробатические комбинации	1	0	0	5 нед.сент.	Видео "Гимнастика. Акробатика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9026543?menuReferrer=catalogue
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	5 нед.сент.	Видео "Передвижение по гимнастическому бревну (по узкой опоре)." (МЭШ)

						https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576469?menuReferrer=catalogue
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	1 нед.окт.	Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	1 нед.окт.	Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue
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	2 нед.окт.	Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	2 нед.окт.	Видео "Соскок махом назад на концах лицом внутрь брусьев" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7539018?menuReferrer=catalogue
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	3 нед.окт.	Видео "Базовые шаги аэробики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10637897?menuReferrer=catalogue
16	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0	3 нед.окт.	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	0	1 нед.нояб.	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuRe

						ferrer=catalogue
18	Бег на длинные дистанции	1	0	0	1 нед.нояб.	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1	0	0	2 нед.нояб.	Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue
20	Прыжки в длину с разбега	1	0	0	2 нед.нояб.	Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	3 нед.нояб.	Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	3 нед.нояб.	Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	0	0	1 нед.дек..	Видео "челночный бег 3 по 10 метров" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8731400?menuReferrer=catalogue
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	0	1 нед.дек.	Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue
25	Правила и техника выполнения	1	0	0	2 нед.дек.	Видео "Бег на длинные

	норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км					дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	2 нед.дек.	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	3 нед.дек.	
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	3 нед.дек.	
30	Торможение боковым скольжением	1	0	0	4 нед.дек.	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	4 нед.дек.	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	0	0	1 нед.янв.	Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue
33	Переход с одного лыжного хода на	1	0	0	1 нед.янв.	Урок "Лыжные гонки" (РЭШ)

	другой					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0	2 нед.янв.	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	0	2 нед.янв.	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1	0	0	3 нед.янв.	Видео "Плавание. Техника старта в плавании" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10648393?menuReferrer=catalogue
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1	0	0	3 нед.янв.	Видео "Плавание. Техника плавания кролем на спине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10648372?menuReferrer=catalogue
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1	0	0	1 нед.фев.	
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1	0	0	1 нед.фев.	Видео "Плавание. Техника плавания кролем. Техника скоростного поворота в воде" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10648409?menuReferrer=catalogue
40	Техника открытого поворота при	1	0	0	2 нед.фев.	Видео "Плавание. Техника

	плавании кролем на спине					плавания кролем на спине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/56130b7d-0597-4362-a4bf-7523868db87c
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1	0	0	2 нед.фев.	Урок "Правила безопасности при проведении занятий по плаванию" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2060492?menuReferrer=catalogue
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1	0	0	3 нед.фев.	Урок "Прикладное плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11286226?menuReferrer=catalogue
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	0	3 нед.фев.	Видео "Плавание. Сила эмоций" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/25c6da65-0b49-4c6d-841e-a84b184b1bdf
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	4 нед.фев.	Урок "Знания о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	4 нед.фев.	Видео "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7202813?menuReferrer=catalogue
46	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0	1 нед.марта	Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue
47	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0	1 нед.марта	Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ)

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	2 нед.марта	Урок "Баскетбол. Броски мяча в корзину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferrer=catalogue
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	2 нед.марта	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	3 нед.марта	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	3 нед.марта	
52	Прямой нападающий удар	1	0	0	4 нед.марта	Видео "Нападающий удар в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9376808?menuReferrer=catalogue
53	Прямой нападающий удар	1	0	0	4 нед.марта	Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	1 нед.апр.	Урок "Нападающий удар в волейболе. Блокирование" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11187315?menuReferrer=catalogue
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	1 нед.апр.	Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_vie

						w/atomic_objects/7632815?menuReferrer=catalogue
56	Тактические действия в защите	1	0	0	2 нед.апр.	Урок "Волейбол. Тактические действия игроков" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299527?menuReferrer=catalogue
57	Тактические действия в нападении	1	0	0	2 нед.апр.	Видео "Групповые тактические действия в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8886986?menuReferrer=catalogue
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	3 нед.апр.	Видео "Совершенствование технических приёмов в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11526035?menuReferrer=catalogue
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	3 нед.апр	Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7403711?menuReferrer=catalogue
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	0	4 нед.апр.	Урок "Знания о физической культуре.футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	1 нед.мая	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол" (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/
62	Правила игры в мини-футбол	1	0	0	1 нед.мая	Урок "Мини-футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11284063?menuReferrer=catalogue
63	Правила игры в мини-футбол	1	0	0	2 нед.мая	Урок "Мини-футбол. Ведение

						мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1730722?menuReferrer=catalogue
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	2 нед.мая	Видео "Искусство командной игры в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8915047?menuReferrer=catalogue
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	3 нед.мая	Урок "Физическое совершенствование. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1	0	0	3 нед.мая	Видео "ГТО. Как это было" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	0	0	4 нед.мая	Урок "Как стать чемпионом? Сдача ГТО с помощью МЭШ." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/2e8c0c31-624a-46a4-b2f5-62826795268a
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	0	0	4 нед.мая	Видео "Изготовление знаков отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9546285?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ: 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	1 нед.сент.	
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	1 нед.сент.	
3	Восстановительный массаж	1	0	0	2 нед.сент.	Урок "Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и России" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1804677?menuReferrer=catalogue
4	Банные процедуры	1	0	0	2 нед.сент.	Урок "Гигиенические основы физической культуры." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7645943?menuReferrer=catalogue
5	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	3 нед.сент.	
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	0	3 нед.сент.	
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0	4 нед.сент.	
8	Длинный кувырок с разбега	1	0	0	4 нед.сент.	
9	Кувырок назад в упор	1	0	0	5 нед.сент.	
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	0	5 нед.сент.	
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой	1	0	0	1 нед.окт.	Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ)

	перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	1 нед.окт.	Видео "Соскок махом назад на концах лицом внутрь брусьев" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7539018?menuReferrer=catalogue
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	2 нед.окт.	Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	2 нед.окт.	Видео "Основы спортивной гимнастики. Бревно" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8571138?menuReferrer=catalogue
15	Упражнения черлидинга	1	0	0	3 нед.окт.	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0	3 нед.окт.	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	0	0	1 нед.нояб.	
18	Бег на длинные дистанции	1	0	0	1 нед.нояб.	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8605739?menuReferrer=catalogue
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на	1	0	0	2 нед.нояб.	Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ)

	2000 м или 3000 м					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	0	0	2 нед.нояб.	Видео "Прыжки в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7349784?menuReferrer=catalogue
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	3 нед.нояб.	Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
22	Прыжки в высоту	1	0	0	3 нед.нояб.	Видео "Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	0	0	1 нед.дек..	Урок "Легкая атлетика. Челночный бег" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760556?menuReferrer=catalogue
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	0	0	1 нед.дек.	Видео "метание снаряда 700 гр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7838331?menuReferrer=catalogue
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	0	0	2 нед.дек.	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	2 нед.дек.	
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	3 нед.дек.	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка

						лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	3 нед.дек.	
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	0	0	4 нед.дек.	
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1	0	0	4 нед.дек.	
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	1 нед.янв.	Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0	1 нед.янв.	
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0	2 нед.янв.	Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	0	2 нед.янв.	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
36	Плавание кролем на груди	1	0	0	3 нед.янв.	Видео «Работа руками кролем на груди» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9566913?menuRef

						errer=catalogue
37	Плавание кролем на спине	1	0	0	3 нед.янв.	Видео «Плавание. Техника плавания кролем на спине» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10648372?menuReferrer=catalogue
38	Плавание брассом	1	0	0	1 нед.фев.	Видео "Стили плавания" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2
39	Плавание брассом	1	0	0	1 нед.фев.	Видео "Плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838547?menuReferrer=catalogue
40	Повороты при плавании брассом	1	0	0	2 нед.фев.	Урок "Плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11065067?menuReferrer=catalogue
41	Повороты при плавании брассом	1	0	0	2 нед.фев.	Урок "Прикладное плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11286226?menuReferrer=catalogue
42	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1	0	0	3 нед.фев.	Видео «Плавание. Техника старта в плавании» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10648393?menuReferrer=catalogue
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	0	3 нед.фев.	Видео "Плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838547?menuReferrer=catalogue
44	Ведение мяча	1	0	0	4 нед.фев.	
45	Ведение мяча	1	0	0	4 нед.фев.	Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuRe

						ferrer=catalogue
46	Передача мяча	1	0	0	1 нед.марта	
47	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	1 нед.марта	
48	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	2 нед.марта	Видео "Бросок в кольцо с двух шагов" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9324587?menuReferrer=catalogue
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	0	2 нед.марта	
50	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	3 нед.марта	
51	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	3 нед.марта	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	4 нед.марта	Видео "Волейбольная подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8805507?menuReferrer=catalogue
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	4 нед.марта	Видео "Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8741285?menuReferrer=catalogue
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	1 нед.апр.	Видео "Волейбол. Передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue
55	Приёмы и передачи в движении	1	0	0	1 нед.апр.	Видео "Прием и передача мяча"

						(МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8878037?menuReferrer=catalogue
56	Нападающий удар	1	0	0	2 нед.апр.	Видео "Нападающий удар" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10145302?menuReferrer=catalogue
57	Нападающий удар	1	0	0	2 нед.апр.	Урок "Волейбол. Подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue
58	Блокирование	1	0	0	3 нед.апр.	Видео "Основные элементы волейбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636814?menuReferrer=catalogue
59	Блокирование	1	0	0	3 нед.апр	Урок "Волейбол. Нападающий удар и блокировка." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1735081?menuReferrer=catalogue
60	Ведение мяча	1	0	0	4 нед.апр.	Видео "Ведение мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10283787?menuReferrer=catalogue
61	Приемы мяча	1	0	0	1 нед.мая	Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue
62	Передачи мяча	1	0	0	1 нед.мая	Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue

63	Остановки и удары по мячу с места	1	0	0	2 нед.мая	
64	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	2 нед.мая	
65	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	3 нед.мая	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1	0	0	3 нед.мая	Урок "История ВФСК ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11064868?menuReferrer=catalogue
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	0	0	4 нед.мая	Видео "Знак отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8892000?menuReferrer=catalogue
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	0	0	4 нед.мая	Урок "Как стать чемпионом? Сдача ГТО с помощью МЭШ." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1158158?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура: 6-7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
Физическая культура: 8-9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы. Матвеев А. П.
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8-9 классы. Матвеев А. П.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main