

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Ломоносовская гимназия»

Основная образовательная программа основного общего образования

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

5-9 классы

Срок освоения 5 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: e5c26419702fac300ab9ccde5241e72

Владелец: Смирнова Елена Петровна

Действителен с 03.04.2026 по 27.06.2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, 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.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация воспитательного потенциала уроков физической культуры (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания уроков для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа составлена с учетом количества часов, отводимого на изучение предмета «Физическая культура» учебным планом школы: в 5- 6 классах по 2 часа в неделю, в 7-9 классах по 3 учебных часа в неделю при 34 учебных неделях.

Срок освоения рабочей программы: 5-9 классы, 5 лет

Количество часов в учебном плане на изучение предмета (5-9 классы – 34 учебные недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	2	68
6 класс	2	68
7 класс	3	102
8 класс	3	102
9 класс	3	102
Всего		442

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости

передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении 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 неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной 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 мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

«дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Легкая атлетика")	16		1	РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Гимнастика")	10		3	РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		1	РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9

					aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.6	Способы самостоятельной деятельности	2			РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4		3	РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	8	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре и спорте.					
1.1	Знания о физической культуре и спорте.	2			РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	5			РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3			РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
2.1	Гимнастика (модуль гимнастика)	10			РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль	11			МЭШ 6 класс

	"Легкая атлетика")				https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	10			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	22	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,lesson_template_thematic,lesson_template_meeting&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=7&page=14
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,lesson_template_thematic,lesson_template_meeting&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=7&page=14
Итого по разделу		5			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,lesson_template_thematic,lesson_template_meeting&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=7&page=14
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,lesson_template_thematic,lesson_template_meeting&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=7&page=14
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		2	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,lesson_template_thematic,lesson_template_meeting&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=7&page=14
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue?

					aliases=lesson_template,lesson_template_thematic,lesson_template_meeting&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=7&page=14
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,lesson_template_thematic,lesson_template_meeting&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=7&page=14
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,lesson_template_thematic,lesson_template_meeting&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=7&page=14
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,lesson_template_thematic,lesson_template_meeting&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=7&page=14
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	27		22	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue?

					aliases=lesson_template,lesson_template_thematic,lesson_template_meeting&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=7&page=14
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	24	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/ МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/ МЭШ 8 класс

					https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/ МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_pr

					ogram_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&c
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/ МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	20	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&c

					lass_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.7	Подготовка к выполнению	29			РЭШ 9 класс

	нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	19	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы	
1. Связь физической культуры и здорового образа жизни	1			Урок "История физической культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7296976?menuReferrer=catalogue
2. Олимпийские игры Древней Греции	1			Урок "Осанка как показатель физического развития человека" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
3. Режим дня и его значение, связь с умственной работоспособностью	1			Урок "Миф о зарождении Олимпийских игр" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
4. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности	1			Урок "Режим дня" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
5. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	1			Урок "Основные показатели физического развития" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
6. Подбор спортивного инвентаря и экипировки во время занятий легкоатлетическими упражнениями	1			Урок "Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
7. Закрепление техники бега на длинные дистанции	1			Урок "Утренняя гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
8. Бег с равномерной скоростью	1			Урок "Утренняя гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
9. Закрепление техники бега с высокого старта	1			Урок "Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
10. Закрепление техники	1			Урок "Самонаблюдение и

бега на короткие дистанции				самоконтроль" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
11. Закрепление техники метания на дальность	1			Урок "Гимнастика с основами акробатики" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
12. Закрепление техники метания в цель	1			
13. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			Урок "Акробатические упражнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ Видео "Гимнастика. Акробатика. Стойка на лопатках без помощи рук" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9197540?menuReferrer=catalogue
14. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1			Урок "Легкая атлетика. Прыжковые упражнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
15. Строевые упражнения	1			
16. Основные физические упражнения, используемые на занятиях гимнастикой	1			Урок "Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
17. Разучивание техники кувырков вперед и назад	1			Урок "Физическая нагрузка и особенности её дозирования" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
18. Закрепление техники кувырков вперед и назад	1			Урок "Гимнастическая ласточка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1682839?menuReferrer=catalogue
19. Разучивание техники опорных прыжков	1		1	Видео "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856525?menuReferrer=catalogue
20. Закрепление техники опорных прыжков	1		1	Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине." (МЭШ)

				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308782?menuReferrer=catalogue
21. Разучивание упражнений на гимнастическом бревне	1			Урок "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue
22. Разучивание упражнений на гимнастической лестнице	1		1	Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue
23. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1			Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
24. Основные виды спортивных игр	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue
25. Изучение правил игры в баскетбол	1		1	Видео "Челночный бег 3х10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue
26. Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви	1			Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9765013?menuReferrer=catalogue
27. Передвижения, стойки, повороты, остановки	1		1	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
28. Упражнения с баскетбольными мячами	1			Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
29. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1		1	Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
30. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой», с обводкой	1			Интерактив «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (МЭШ)

				https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-233440?menuReferrer=catalogue
31. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места из под кольца, с точек. Штрафные броски	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_viw/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue
32. Закрепление ранее разученных технических действий с мячом и без мяча	1			Урок "Лыжные гонки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
33. Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1			Урок "Лыжный спорт в России" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
34. Подбор и подготовка лыжного инвентаря	1			Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_viw/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue
35. Совершенствование техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения	1			
36. Разучивание техники попеременного двухшажного хода	1			Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_viw/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
37. Закрепление техники попеременного двухшажного хода	1			
38. Совершенствование техники поворотов на месте и в движении	1			Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_viw/atomic_objects/10374939?menuReferrer=catalogue
39. Закрепление и совершенствование техники подъёма и спуска на лыжах	1			
40. Преодоление бугров и препятствий на учебной дистанции	1			Урок "Лыжный спорт в России" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
41. Игры и эстафеты на лыжах	1		1	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_viw/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue

				menuReferrer=catalogue
42. Прохождение учебной дистанции на лыжах	1			Урок "Спортивные игры. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
43. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1			Видео "Баскетбол. Основные правила игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8980194?menuReferrer=catalogue
44. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue
45. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1			Урок "Спортивные игры. Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2018318?menuReferrer=catalogue
46. Комбинации из ранее разученных технических действий с мячом	1			Видео "Баскетбол. Основные правила игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8980194?menuReferrer=catalogue
47. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола	1			Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
48. Изучение правил игры в футбол	1			Урок "Спортивные игры. Волейбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
49. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1			Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue
50. Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1			Урок "Волейбол. подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue
51. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов)	1			
52. Эстафеты с футбольным мячом	1			Видео "Волейбол. Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/

53. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	1			ew/atomic_objects/9814017?menuReferrer=catalogue
54. Ведение дневника самоконтроля	1			Видео "Волейбол. Тренировка" (МЭШ)
55. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8849951?menuReferrer=catalogue
56. Закрепление техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			Урок "Спортивные игры. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
57. Закрепление техники прыжков в высоту с прямого разбега	1			Видео "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6659401?menuReferrer=catalogue
58. Подвижная игра на закрепление техники прыжков	1			Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue
59. Закрепление техники метания малого мяча в цель	1			Урок "Правила футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10639290?menuReferrer=catalogue
60. Закрепление техники метания малого мяча на дальность	1			Урок "Футбол. Основные правила. Часть 1" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11049538?menuReferrer=catalogue
61. Основные правила соревнований по дисциплинам легкой атлетики	1			Урок "Футбол. Основные правила. Часть 2" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11049541?menuReferrer=catalogue
62. Обобщающий урок по легкой атлетике	1			
63. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1			Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue
64. Физическая подготовка к	1			Видео "Технические приёмы в

выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта				футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue
65. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	1			Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
66. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий	1			Урок «История ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-167869?menuReferrer=catalogue
67. Формирование телосложения с использованием внешних отягощений	1			Интерактив «Готовимся к ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-269737?menuReferrer=catalogue
68. Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1			Интерактив «Краткая инструкция по сдаче норм ВФСК ГТО (I-V ступень)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-269737?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УРОКОВ	68	0	8	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире	1			Урок "Возрождение Олимпийских игр" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/

2. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр	1			Урок "Зарождение Олимпийских игр в России" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
3. Физическая подготовка человека	1			Урок "Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
4. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств	1			
5. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности	1			Урок "Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
6. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			
7. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			Урок "Подведение итогов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/
8. Совершенствование техники бега с высокого старта и стартового разгона, бег по дистанции	1		1	Урок "Упражнения для профилактики нарушений осанки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
9. Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разгона	1		1	Урок "Упражнения для профилактики нарушения зрения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
10. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			Урок "Упражнения для профилактики нарушений осанки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
11. Развитие скоростно-силовых способностей	1			Урок "Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
12. Совершенствование техники прыжков в длину с места	1			Видео "Основы спортивной гимнастики. Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8571617?menuReferrer=catalogue

13. Прыжковые упражнения в высоту, напрыгивание и спрыгивание	1			Урок " Гимнастика. Обучение технике опорного прыжка через «козла» (РЭШ)
14. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/
15. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1		1	Видео "Основы спортивной гимнастики. Бревно" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8571138?menuReferrer=catalogue
16. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1			
17. Строевые упражнения	1			Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue
18. Закрепление техники лазания по канату	1			Урок «Гимнастика. Обучение технике выполнения упражнений в равновесии, лазания по канату» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/
19. Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки)	1			Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue
20. Акробатические комбинации из ранее разученных элементов	1		1	Видео "Поднимание туловища из положения лежа на спине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue
21. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно	1			Урок "Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/

22. Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне и скамейке	1			Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue
23. Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла	1			Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue
24. Обобщающий урок по гимнастике	1			Видео "Разминочный бег" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7496259?menuReferrer=catalogue
25. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
26. Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	1			Видео "Прыжок в высоту способом «перешагивания»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10258437?menuReferrer=catalogue
27. Совершенствование техники ловли и передач баскетбольного мяча	1			Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
28. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча	1			Видео "Челночный бег 3х10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue
29. Совершенствование техники бросков мяча	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue
30. Броски в корзину, передачи в тройках, ловля и перехваты мяча в движении	1			
31. Учебная игра	1			Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue
32. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Правила игры в баскетбол	1			Урок "Передвижение на лыжах" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/

33. Комбинация из освоенных элементов игры, игра по упрощенным правилам	1			Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
34. Освоение тактики игры	1		1	Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue
35. Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1			Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
36. Подбор и подготовка лыжного инвентаря	1			Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
37. Передвижение на лыжах ранее изученными классическими лыжными ходами	1			
38. Совершенствование техники спусков и подъёмов. Прохождение учебной дистанции	1			
39. Закрепление техники одновременных классических лыжных ходов	1			Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
40. Совершенствование техники торможений	1		1	
41. Закрепление техники попеременных классических лыжных ходов	1		1	
42. Совершенствование техники поворотов	1			Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue
43. Переход с одного лыжного хода на другой	1			Урок "Международный баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7616531?menuReferrer=catalogue
44. Прохождение учебной дистанции	1			Видео "Баскетбол Упражнения в тройках" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7616531?menuReferrer=catalogue

				ew/atomic_objects/9591918?menuReferrer=catalogue
45. Игры и эстафеты на лыжах	1		1	Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
46. Обобщающий урок по лыжной подготовке	1			
47. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1			Урок «Техника передачи и броска мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
48. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе	1			
49. Закрепление техники приёма и передач волейбольного мяча	1			
50. Совершенствование техники приёма и передач волейбольного мяча	1			Урок "Волейбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
51. Закрепление техники нижней прямой подачи	1			Видео "Волейбол. Передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue
52. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол	1			
53. Футбол. Разучивание техники ударов по воротам	1			Урок "Волейбол. Подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue
54. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе	1			
55. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	1			
56. Учебная игра в футбол	1			

57. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			
58. Бег с препятствиями	1			Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8389852?menuReferrer=catalogue
59. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
60. Бег в равномерном темпе по дистанции	1			Урок "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299519?menuReferrer=catalogue
61. Разучивание техники метания малого мяча в подвижную мишень	1			Видео "История футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10840218?menuReferrer=catalogue
62. Совершенствование метания малого мяча на дальность и в подвижную мишень	1			Урок "Тактические действия волейболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
63. Эстафетный бег (круговая эстафета)	1			
64. Обобщающий урок по легкой атлетике	1			
65. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1			
66. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта	1			Видео "Изготовление знаков отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9546285?menuReferrer=catalogue
67. Правила подготовки и выбора мест занятий физическими упражнениями	1		1	
68. Основы техники безопасности в период	1			

летних каникул				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	22	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ и Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	
Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	1.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/
Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	2.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/
Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	3.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1980034?menuReferrer=catalogue
История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	4.		https://www.gto.ru
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	5.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
Планирование занятий технической подготовкой	1	6.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	7.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
Эстафетный бег	1	8.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/

Тактические действия при выполнении углового удара	1	9.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	10.	1	https://www.gto.ru https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1735038?menuReferrer=catalogue
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	11.	1	https://www.gto.ru https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1735038?menuReferrer=catalogue
Тактические действия при выполнении углового удара	1	12.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2285888?menuReferrer=catalogue
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	13.	1	https://www.gto.ru https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1829149?menuReferrer=catalogue
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	14.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2285888?menuReferrer=catalogue
Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	15.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	16.		https://www.gto.ru https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1829149?menuReferrer=catalogue
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	17.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	18.	1	https://www.gto.ru https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1735204?menuReferrer=catalogue
Правила и техника выполнения норматива	1	19.		https://www.gto.ru https://uchebnik.mos.ru/material/

комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г				lesson_template-1735204?menuReferrer=catalogue
Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	20.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1712989?menuReferrer=catalogue
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	21.	1	https://www.gto.ru https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1760556?menuReferrer=catalogue
Верхняя прямая подача мяча	1	22.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue
Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	23.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1751400?menuReferrer=catalogue
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	24.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue
История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	25.		https://www.gto.ru
Перевод мяча за голову	1	26.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue
Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	27.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1703052?menuReferrer=catalogue
Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	28.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1703052?menuReferrer=catalogue
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1	29.	1	https://www.gto.ru

длину с места толчком двумя ногами				
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	30.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1748881?menuReferrer=catalogue
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	31.	1	https://www.gto.ru
Передача мяча после отскока от пола	1	32.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue
Ловля мяча после отскока от пола	1	33.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	34.	1	https://www.gto.ru
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	35.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue
Передача мяча после отскока от пола	1	36.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	37.	1	https://www.gto.ru https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1844168?menuReferrer=catalogue
Ловля мяча после отскока от пола	1	38.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	39.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
Правила и техника выполнения норматива	1	40.	1	https://www.gto.ru

комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
Тактическая подготовка	1	41.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue
Упражнения для коррекции телосложения	1	42.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
Комплекс упражнений степ-аэробики	1	43.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-361040?menuReferrer=catalogue
Комбинация на гимнастическом бревне	1	44.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
Преодоление препятствий наступанием	1	45.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	46.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	47.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	48.		https://www.gto.ru
Истоки развития олимпизма в России	1	49.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2334968?menuReferrer=catalogue
Олимпийское движение в СССР и современной России	1	50.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2334968?menuReferrer=catalogue
Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	51.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2176787?menuReferrer=catalogue

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	52.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2176787?menuReferrer=catalogue
Торможение на лыжах способом «упор»	1	53.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue
Торможение на лыжах способом «упор»	1	54.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue
Преодоление препятствий наступанием	1	55.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
Поворот упором при спуске с пологого склона	1	56.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue
Поворот упором при спуске с пологого склона	1	57.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue
Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	58.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	59.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue
Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	60.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue
Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	61.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	62.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue
Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	63.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue
Комбинация на низкой гимнастической	1	64.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/

перекладине				
Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	65.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue
Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	66.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue
Комплекс упражнений степ-аэробики	1	67.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-361040?menuReferrer=catalogue
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	68.	1	https://www.gto.ru
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	69.		https://www.gto.ru
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	70.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2176787?menuReferrer=catalogue
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	71.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2176787?menuReferrer=catalogue
Верхняя прямая подача мяча	1	72.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue
Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	73.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1751400?menuReferrer=catalogue
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	74.	1	https://www.gto.ru
Перевод мяча за голову	1	75.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue
Игровая деятельность с	1	76.		https://uchebnik.mos.ru/material/

использованием разученных технических приёмов				lesson_template-2083038? menuReferrer=catalogue
Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	77.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/ 3105/start/
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	78.	1	https://www.gto.ru
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	79.		https://uchebnik.mos.ru/material/ lesson_template-2176787? menuReferrer=catalogue
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	80.	1	https://www.gto.ru
Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	81.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/ 3194/start/
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	82.	1	https://www.gto.ru https://uchebnik.mos.ru/material/ lesson_template-1760556? menuReferrer=catalogue
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	83.		https://www.gto.ru
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	84.	1	https://www.gto.ru https://uchebnik.mos.ru/material/ lesson_template-1844168? menuReferrer=catalogue
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1	85.	1	https://www.gto.ru

лежа на полу				
Эстафетный бег	1	86.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	87.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	88.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	89.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2176787?menuReferrer=catalogue
Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	90.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	91.	1	https://www.gto.ru https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1735038?menuReferrer=catalogue
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	92.	1	https://www.gto.ru https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1735038?menuReferrer=catalogue
Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	93.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	94.	1	https://www.gto.ru https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1829149?menuReferrer=catalogue
Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	95.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	96.	1	https://www.gto.ru
Игровая деятельность с использованием разученных технических	1	97.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/

приёмов				
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	98.	1	https://www.gto.ru https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1735204?menuReferrer=catalogue
Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	99.		https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1712989?menuReferrer=catalogue
Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	100.		https://www.gto.ru
Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	101.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	102.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	24	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы	
1. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			Урок "Знания о физической культуре" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/

2. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	1			Урок "История физической культуры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/
3. ОФП. Развитие физических качеств. Выносливость. Кросс-поход в среднем темпе до 7 км.	1			Урок "Физическая культура (основные понятия)" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/
4. ОФП. Развитие физических качеств. Выносливость. Кросс-поход в среднем темпе до 7 км.	1			Урок "Физическое совершенствование" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/
5. Планирование самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1			Урок "Знания о физической деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
6. Способы учёта индивидуальных особенностей при планировании самостоятельных тренировочных занятий	1		1	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
7. Способы учёта индивидуальных особенностей при планировании самостоятельных тренировочных занятий	1			Урок "Спортивно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/
8. Л.А. Развитие физических качеств. Быстрота. Круговая эстафета. Повторение.	1		1	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
9. Л.А. Техника бега на спринтерские дистанции.	1			Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue
10. Л.А. ОРУ, СБУ, СПУ. Контроль двигательных качеств – бег на 30 метров.	1		1	
11. С.И. Русская Лапта. Учебная игра.	1			Урок "Знания о физической культуре. футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
12. Л.А. СБУ, СПУ, ОРУ.	1			Урок "Лёгкая атлетика. Бег на

Контроль двигательных качеств – 60 метров.				короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue
13. Л.А. Развитие быстроты. Повторная тренировка на средних участках.	1			
14. Л.А. СБУ, СПУ, ОРУ. Контроль двигательных качеств – 500 метров	1		1	Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue
15. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/
16. Совершенствование техники метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча)	1			Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
17. Прикладно-ориентированные способы передвижения	1		1	
18. Совершенствование техники кроссового бега	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue
19. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	1			Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
20. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1		1	
21. Физическая подготовка в лёгкой атлетике	1			Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue
22. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
23. Л.А. Техника бега на средние дистанции. Пробные забеги на 100	1			Урок "Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/

метров.				
24. ОФП. Развитие выносливости – бег с ходьбой до 6 км.	1			Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue
25. С.И. Игра «Брендбол». Повторение правил, тактики и техники игры. Игра на 2 команды.	1			Видео "Нападающий удар в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9376808?menuReferrer=catalogue
26. Л.А. Техника метания малого мяча с места и малого разбега (3 шага). Повторение.	1			Урок "Гимнастика с основами акробатики" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
27. Л.А. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча на дальность. (девочки)	1			Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7403711?menuReferrer=catalogue
28. Л.А. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча на дальность (мальчики).	1			Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
29. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
30. Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование	1		1	
31. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8605739?menuReferrer=catalogue
32. Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1			Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue
33. Физическая подготовка в гимнастике	1		1	
34. Правила соревнований и соревновательная деятельность в гимнастике. Тест на	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/

гибкость				
35. Совершенствование гимнастических комбинаций на бревне (девушки), на перекладине (юноши)	1			Видео "Поднимание туловища из положения лежа на спине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue
36. Совершенствование акробатических комбинаций	1		1	
37. Прикладно-ориентированные гимнастические упражнения	1			Видео "Челночный бег 3х10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue
38. Упражнения современных фитнес-программ	1			
39. ОФП. Подготовительные упражнения со скакалкой.	1			Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
40. ОФП. Тестирование – прыжки на скакалке 30 секунд.	1			Урок "Знания о физической деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
41. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.	1			Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue
42. ОФП. Упражнения на пресс на матах.	1			
43. ОФП. Тестирование – упражнение на пресс за 30 секунд.	1			Урок "Знания о физической деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
44. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.	1			Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7632815?menuReferrer=catalogue
45. С.И. Баскетбол. Основные правила. Повторение изученных технических элементов.	1			Видео "Правила игры в волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9669051?menuReferrer=catalogue
46. ОФП. Развитие	1		1	Урок "Волейбол. Тактические

выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.				действия игроков" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299527?menuReferrer=catalogue
47. С.И. Баскетбол. Совершенствование технических элементов.	1			Видео "Групповые тактические действия в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9791810?menuReferrer=catalogue
48. С.И. Баскетбол. Учебная игра.	1			Видео "Совершенствование технических приёмов в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11526035?menuReferrer=catalogue
49. С.И. Волейбол. История возникновения игры. Передача мяча двумя руками сверху. Обучение.	1			
50. С.И. Волейбол. Правила игры. Передача двумя руками сверху. Повторение.	1			Урок "Знания о физической деятельности" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/
51. С.И. Волейбол. Технический зачет.	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
52. С.И. Спортивные игры.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
53. ОФП. Подвижные игры. Комплекс ОФП.	1			
54. ОФП. Развитие физических качеств. Развитие выносливости, быстроты.	1			Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
55. ОФП. Тестирование – 6-ти минутный бег по кругу.	1			
56. Основы техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1			
57. Совершенствование техники классических лыжных ходов	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/
58. Прохождение дистанции со сменой ходов	1			
59. Совершенствование техники подъёмов.	1			

Прохождение учебной дистанции				
60. Совершенствование техники торможения. Прохождение учебной дистанции	1			
61. Совершенствование техники спусков. Прохождение учебной дистанции	1			Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue
62. Закрепление техники коньковых лыжных ходов	1			
63. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			
64. Прикладно-ориентированные способы передвижения на лыжах	1			
65. Правила соревнований и соревновательная деятельность в лыжном спорте. Эстафеты на лыжах	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
66. Лыжи. Классические одновременные ходы. Совершенствование техники на равнинных участках.	1			
67. Лыжи. Классические одновременные ходы. Совершенствование техники на равнинных участках.	1			
68. Лыжи. Классические попеременные ходы. Повторение техники на равнинных участках.	1			Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue
69. Лыжи. Классические попеременные ходы. Повторение техники на равнинных участках.	1			

70. Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Повторение.	1			Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
71. Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Повторение.	1			
72. Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Совершенствование.	1			
73. Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Совершенствование.	1			Урок "Лыжные гонки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/
74. Лыжи. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты.	1			
75. Лыжи. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты.	1			
76. Лыжи. Слаломная техника. Спуски с изменением направления движения.	1			Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue
77. Лыжи. Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков в разных стойках. Торможение и повороты в движении.	1			Видео "Передвижение по гимнастическому бревну (по узкой опоре)." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576469?menuReferrer=catalogue
78. Лыжи. Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков в разных стойках. Торможение и повороты в движении.	1			Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue
79. Коррекция нарушения осанки. Разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
80. Коррекция избыточной массы тела. Разработка индивидуальных планов занятий корригирующей	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?

гимнастикой				menuReferrer=catalogue
81. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1			Видео "Поднимание туловища из положения лежа на спине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue
82. Баскетбол. Совершенствование ранее разученных технических элементов	1			
83. Передачи мяча разными способами в движении	1		1	Видео "Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856541?menuReferrer=catalogue
84. Нападение. Быстрый прорыв. Учебная игра в баскетбол	1			Видео "Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856541?menuReferrer=catalogue
85. Совершенствование техники бросков одной и двумя руками. Учебная игра 3х3, 4х4	1			Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
86. Волейбол. Совершенствование ранее разученных технических элементов	1		1	
87. Разучивание техники прямого нападающего удара	1			Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7632815?menuReferrer=catalogue
88. Изучение индивидуального блокирования мяча в прыжке с места и разучивание тактических действий в защите и нападении	1			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
89. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра	1		1	
90. Футбол. Совершенствование ранее изученных технических элементов	1			Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue

(ведение, приёмы и передачи)				menuReferrer=catalogue
91. Разучивание техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра	1			
92. Правила игры. Учебная игра	1		1	
93. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/
94. Учебная игра в мини-футбол	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue
95. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			Урок "Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
96. Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
97. Совершенствование техники метаний	1		1	
98. Кроссовый бег	1			Урок "Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
99. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1			Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue
100. Физическая подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта и культурно-этнических игр	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/
101. Профилактика	1			Видео "Бег на средние

перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры				дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue
102. Упражнения на восстановление и расслабление	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	20	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1. Теория. Вводный урок. Инструктаж по т.б. и правила поведения.	1			Урок "Знание о физической культуре" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
2. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	1			Урок "Физическая культура (основные понятия) (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/
3. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни	1			Урок "Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и России" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1804677?menuReferrer=catalogue
4. ОФП Развитие физических качеств. Выносливость. Бег с чередованием ходьбы. 5 км.	1			Урок "Физическая культура человека" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
5. Банные процедуры как средство укрепления здоровья	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
6. Измерение функциональных резервов организма	1			

7. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	1		1	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue
8. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue
9. Совершенствование беговых упражнений и прыжковых упражнений	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
10. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1		1	
11. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1			
12. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1			
13. Кроссовый бег	1		1	Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue
14. Совершенствование техники прыжка в длину	1			Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue
15. Совершенствование техники прыжка в высоту	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
16. Л.А. Развитие скоростной выносливости. Пробные забеги на 100 метров.	1		1	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
17. С.И. Игра «Брендбол». Повторение правил, тактики и техники игры. Игра на 2 команды.	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
18. Л.А. Контрольное тестирование – 100 м	1			
19. ОФП. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе 5-6 км. ОРУ, СБУ, СПУ	1			

				66/start/
20. Л.А. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения.	1			Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue
21. С.И. Футбол, лапта.	1		1	
22. Л.А. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1		1	
23. Л.А. Контроль двигательных качеств. Метание мяча – девушки. Футбол – юноши.	1			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
24. Л.А. Контроль двигательных качеств. Метание мяча – юноши. Лапта – девушки.	1		1	
25. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места	1			Урок "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue
26. ОФП. Контроль двигательных качеств. Прыжок в длину с места	1			
27. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			Видео "Нападающий удар" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10145302?menuReferrer=catalogue
28. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
29. Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1			
30. Совершенствование гимнастических комбинаций на высокой перекладине (юноши) и на гимнастическом бревне (девушки)	1		1	

31. Совершенствами упражнений в висах и упорах	1			Урок "Знания о физической культуре. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
32. Совершенствами упражнений на гимнастических снарядах	1			
33. Соревнования и правила судейства в гимнастике	1		1	
34. Упражнения с элементами степ-аэробики	1			Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
35. Упражнения прикладно-ориентированной направленности в гимнастике	1			Видео "Поднимание туловища из положения лежа на спине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue
36. ОФП. Подготовительные упражнения со скакалкой.	1		1	
37. ОФП. Тестирование – прыжки на скакалке 30 секунд.	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue
38. ОФП. Упражнения на пресс на матах.	1			Видео "Челночный бег 3х10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue
39. ОФП. Тестирование – упражнение на пресс за 30 секунд.	1			Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue
40. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
41. Баскетбол. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча	1			Урок "Знания о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
42. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча одной рукой	1			

43. Совершенствование техники бросков баскетбольного мяча на месте, в прыжке и после ведения	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
44. Совершенствование технических действий в нападении и защите	1			Видео "Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8741285?menuReferrer=catalogue
45. Учебная игра по правилам с использованием ранее разученных технических и тактических действий	1			Видео "Нападающий удар" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10145302?menuReferrer=catalogue
46. С.И. Баскетбол. Учебная игра.	1		1	Видео "Основные элементы волейбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636814?menuReferrer=catalogue
47. С.И. Волейбол. Повторение изученных технических элементов.	1			Урок "Волейбол. Нападающий удар и блокировка." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1735081?menuReferrer=catalogue
48. С.И. Волейбол. Нападающий удар. Обучение.	1			Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
49. С.И. Волейбол. Технический зачет. Нападающий удар	1			
50. С.И. Волейбол. Учебная игра.	1			
51. Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
52. Совершенствование техники передвижения на лыжах классическими способами передвижения	1			Урок "Знания о физической культуре. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
53. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1			
54. Совершенствование техники одновременного	1			

одношажного хода				
55. Совершенствование техники спусков и подъёмов	1			Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
56. Совершенствование техники торможения	1			
57. Закрепление техники передвижения на лыжах коньковым ходом	1			
58. Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым ходом	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
59. Прохождение дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			
60. Лыжи. Классические попеременные ходы. Совершенствование техники на равнинных участках.	1			
61. Лыжи. Классические попеременные ходы. Совершенствование техники на равнинных участках.	1			Урок "Физическое совершенствование. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
62. Лыжи. Развитие выносливости. Дистанция 3 и 5 км. Прохождение на время.	1			
63. Лыжи. Развитие выносливости. Дистанция 3 и 5 км. Прохождение на время.	1			
64. Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Повторение, совершенствование.	1			Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue
65. Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Повторение, совершенствование.	1			
66. Лыжи. Свободный ход.	1			

Техника на подъемах. Совершенствование.				
67. Лыжи. Свободный ход. Техника на подъемах. Совершенствование.	1			Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
68. Лыжи. Свободный ход. Техника на подъемах. Совершенствование.	1			
69. Лыжи. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты в движении. Совершенствование техники.	1			
70. Лыжи. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты в движении. Совершенствование техники.	1			Урок "Знания о физической культуре. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
71. Лыжи. Слаломная техника. Спуски с изменением направления движения.	1			
72. Лыжи. Слаломная техника. Спуски с изменением направления движения.	1			
73. Лыжи. Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков в разных стойках. Торможение и повороты в движении.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
74. Лыжи. Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков в разных стойках. Торможение и повороты в движении.	1			
75. Лыжи. Обобщение и повторение	1			
76. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1			Видео "Волейбольная подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue

				ew/atomic_objects/8805507?menuReferrer=catalogue
77. Волейбол. Основные правила и приёмы игры	1			Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue
78. Совершенствование технических действий в нападении и защите	1			Урок "Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и России" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1804677?menuReferrer=catalogue
79. Учебная игра по правилам с использованием ранее разученных технических и тактических действий	1			Урок "Физическое совершенствование. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
80. Теория. Теория – история карельского спорта.	1			Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
81. ОФП – работа по станциям. Развитие физических качеств.	1			
82. Футбол. Основные правила и приёмы игры	1		1	
83. Совершенствование техники удара по катящемуся мячу	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
84. Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы	1			Видео "Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856541?menuReferrer=catalogue
85. Совершенствование техники удара с подъёма	1		1	
86. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue
87. Эстафетный бег	1			Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
88. Бег на средние дистанции	1		1	
89. Совершенствование техники метания в цель	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue

90. Совершенствование техники метания на дальность	1			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
91. Прикладно-ориентированные упражнения в лёгкой атлетике	1		1	
92. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1			Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
93. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта и культурно-этнических игр	1		1	
94. Занятия физической культурой и режим питания	1		1	
95. Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1		1	Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue
96. Л.А. Контрольное тестирование – 60 метров	1			
97. Л.А. Контрольное тестирование- 2000 метров.	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
98. Л.А. Кроссовая подготовка.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
99. С.И. Брендбол.	1			
100. С.И. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/

101. Л.А. Круговая эстафета. Совершенствование техники спринтерского бега..	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
102. Подведение итогов. Рекомендации на лето.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	19	

Нормы оценивания учебного предмета «Физическая культура»

Нормы оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости,

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

1. **При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура»** надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками

(комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе и т.д.)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «5» - Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

Оценка «4» - Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

Оценка «3» - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

Оценка «2»-Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащегося

Оценка «5»- Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической

подготовленности за определённый период времени;

Оценка «4»-Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

Оценка «3»- Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

Оценка «2»- Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание выставление высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Виды испытаний (тесты) и нормативы

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	175	160	140	165	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	6+	2	2-	10+	2	4-
7	Подтягивание на перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	14	12	14	8	5
9	Подъем туловища за 1 мин. из	35	30	20	30	20	15

	положения лежа						
10	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
11	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
12	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
13	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90

**Виды испытаний (тесты) и нормативы
бкласс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

--	--	--	--	--	--	--	--

Виды испытаний (тесты) и нормативы
7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	200	170	150	175	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

Виды испытаний (тесты) и нормативы
8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
		Мальчики	Девочки

		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

**Виды испытаний (тесты) и нормативы
9 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30

5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290