

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пышминского муниципального округа Свердловской области  
«Черемышская средняя общеобразовательная школа»**

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ПМО СО  
«Черемышская СОШ»  
Меньшенина В.В.  
Приказ № 91- ОД от 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 5 – 9 классов  
Срок реализации: 5 лет

Составитель: Золотайкина Наталья Николаевна  
учитель физической культуры

**Черемыш, 2025**

## 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 учитываются 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 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**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

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

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

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	2	68
6 класс	2	68
7 класс	2	68
8 класс	2	68
9 класс	2	68
Всего		340

В 5 – 8 классах третий час реализуется через модульный блок «Базовая физическая подготовка» - 1 час в неделю в каждом классе. В 9 классе третий час реализуется за счет школьного спортивного клуба.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с

использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на

короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

### ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

#### *Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых 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 идвигающуюся). 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 повышенной 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 непределными 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. Кувьрки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			РЭШ
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		10	РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14		14	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8		8	РЭШ

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	РЭШ
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	РЭШ
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "ВФСК ГТО")	4		4	РЭШ
Итого по разделу		58		58	
<b>Раздел 3. «Спорт»</b>					
3.1	Базовая физическая подготовка	34		34	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	92	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		10	РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16		16	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	РЭШ

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	РЭШ
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	РЭШ
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "ВФСК ГТО")	5		5	РЭШ
Итого по разделу		61		61	
<b>Раздел 3. «Спорт»</b>					
3.1	Базовая физическая подготовка	34		34	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	95	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		12	РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14		14	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	РЭШ

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	РЭШ
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	РЭШ
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "ВФСК ГТО")	4		4	РЭШ
Итого по разделу		60		60	
<b>Раздел 3. «Спорт»</b>					
3.1	Базовая физическая подготовка	34		34	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	94	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			РЭШ
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		12	РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12		12	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	РЭШ

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	РЭШ
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	РЭШ
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "ВФСК ГТО")	5		5	РЭШ
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. «Спорт»</b>					
3.1	Базовая физическая подготовка	34		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	59	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			РЭШ
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		12	РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12		12	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	РЭШ

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	РЭШ
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		4	РЭШ
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "ВФСК ГТО")	6		5	РЭШ
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	57	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе. Система дополнительного обучения физической культуре	1			Урок "История физической культуры" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7296976?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7296976?menuReferrer=catalogue</a>
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег 30м.	1		1	Урок "Исторические сведения о древних Олимпийских играх" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
3	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Бег 60 м	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue</a>
4	Олимпийские игры древности Бег на средние дистанции.	1		1	Урок "Миф о зарождении Олимпийских игр" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>
5	Бег 1000 м	1		1	
6	Бег на длинные дистанции	1		1	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue</a>

7	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	1		1	Урок "Легкая атлетика. Прыжковые упражнения" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег по пересеченной местности 1,5 км	1		1	Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue</a>
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Бег по пересеченной местности 1,5 км	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue</a>
10	Метание малого мяча на дальность. Бег по пересеченной местности 1,5 км	1		1	Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue</a>
11	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кросс до 2 км.	1		1	РЭШ 5 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
12	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Кросс до 2 км	1		1	Урок "Утренняя гимнастика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
13	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации;	1		1	Урок "Самонаблюдение и самоконтроль" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>

	формирование телосложения с использованием внешних отягощений				
14	Физическое развитие человека. Осанка и способы ее оценивания. Подтягивание	1		1	Урок "Основные показатели физического развития" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
15	Олимпийские игры древности. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	Урок "Миф о зарождении Олимпийских игр" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>
16	Режим дня. Составление индивидуального режима дня	1		1	Урок "Режим дня" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
17	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1		1	Урок "Спортивные игры. Баскетбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
18	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferrer=catalogue</a>
19	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue</a>
20	Баскетбол. Технические действия с мячом	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue</a>

21	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1		1	Урок "Волейбол. подача мяча" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue</a>
22	Волейбол. Приём и передача мяча снизу, сверху. Бросок мяча из-за головы	1		1	Видео "Волейбол. Тренировка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8849951?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8849951?menuReferrer=catalogue</a>
23	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1		1	Урок "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299519?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299519?menuReferrer=catalogue</a>
24	Волейбол. Технические действия с мячом	1		1	Видео "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue</a>
25	Кувырок вперёд и назад в группировке. Упражнение на формирование правильной осанки	1		1	
26	Кувырок вперёд и назад в группировке. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, координации. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1		1	Урок "Гимнастика с основами акробатики" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
27	Кувырок назад из стойки на лопатках. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1		1	Видео "Гимнастика. Акробатика. Стойка на лопатках без помощи рук" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9197540?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9197540?menuReferrer=catalogue</a>
28	Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лежа на	1		1	Урок "Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне"

	спине				(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
29	Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	Урок "Спортивная гимнастика. Опорный прыжок." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogue</a>
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Подтягивание	1		1	Урок "Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
31	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1	Урок "Физическая нагрузка и особенности её дозирования" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
32	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	Урок "Гимнастическая ласточка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1682839?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1682839?menuReferrer=catalogue</a>
33	Оценивание состояния организма. Составление дневника пофизической культуре	1		1	Урок "Закаливание" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a>
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	Урок "Лыжные гонки" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	Урок "Лыжный спорт в России" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>

36	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue</a>
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ)
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue</a>
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue</a>
40	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	Видео "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/af669edc-189e-4f10-a6a1-17cbda6d06b2">https://uchebnik.mos.ru/material/af669edc-189e-4f10-a6a1-17cbda6d06b2</a>
42	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		1	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue</a>
43	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	Урок "Лыжные гонки" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
44	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	Урок "Лыжный спорт в России" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		1	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue</a>

46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		1	Видео "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/af669edc-189e-4f10-a6a1-17cbda6d06b2">https://uchebnik.mos.ru/material/af669edc-189e-4f10-a6a1-17cbda6d06b2</a>
47	Подъемы, спуски, повороты, торможения на склоне	1		1	Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue</a>
48	Подъемы, спуски, повороты, торможения на склоне	1		1	
49	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1		1	Урок "Спортивные игры. Баскетбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
50	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferrer=catalogue</a>
51	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue</a>
52	Баскетбол. Технические действия с мячом	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue</a>
53	Прыжки в высоту с разбега	1		1	
54	Прыжки в высоту с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	Урок "Легкая атлетика: прыжки" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
55	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени.	1		1	Видео "Челночный бег 3х10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue</a>

	Челночный бег 3x10м.				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1	Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед. Метание мяча весом 150 г	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1		1	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue</a>
59	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1		1	Урок "Спортивные игры. Волейбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
60	Волейбол. Приём и передача мяча снизу, сверху.	1		1	Видео "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue</a>
61	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1		1	Видео "Волейбол. Тренировка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8849951?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8849951?menuReferrer=catalogue</a>
62	Волейбол. Технические действия с мячом. Подтягивание	1		1	Видео "Волейбол. Разминка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9814017?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9814017?menuReferrer=catalogue</a>
63	Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1		1	Видео "Футбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6659401?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6659401?menuReferrer=catalogue</a>
64	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной	1		1	Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue</a>

	стопы. Бросок набивного мяча из-за головы				
65	Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой»	1		1	Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue</a>
66	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1		1	Урок "Урок 2. Спортивные игры. Футбол. Перемещения полевого игрока" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2234831?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2234831?menuReferrer=catalogue</a>
67	Футбол. Обводка мячом ориентиров	1		1	Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue</a>
68	Футбол. Обводка мячом ориентиров	1		1	Урок "Урок 8. Спортивные игры. Футбол. Обобщающий урок (теоретическое занятие)" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2288536?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2288536?menuReferrer=catalogue</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67	

*Тематическое планирование вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».*

*5 класс*

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	ТБ на уроках лёгкой атлетике. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1
2.	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1
3.	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1
4.	Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.	1
5.	Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.	1
6.	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
7.	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.	1
8.	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	1
9.	Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.	1
10.	Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом.	1
11.	Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.	1
12.	Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).	1
13.	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.	1
14.	Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1
15.	Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	1
16.	Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1
17.	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	1
18.	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
19.	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
20.	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1

21.	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1
22.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1
23.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1
24.	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1
25.	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1
26.	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1
27.	Передвижения в висячем положении и упоре на руках.	1
28.	Кроссовый бег	1
29.	Кроссовый бег	1
30.	Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.	1
31.	Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.	1
32.	Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.	1
33.	Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1
34.	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).	1

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1			Урок "Возрождение Олимпийских игр" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег 30м	1		1	Видео "Виды старта" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576780?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576780?menuReferrer=catalogue</a>
3	Спринтерский бег. Бег 60 м	1		1	Урок "Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
4	Гладкий равномерный бег на средние дистанции	1		1	Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue</a>
5	Бег 1000 м	1		1	
6	Бег 1500 м.	1		1	Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue</a>
7	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ)

					<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue</a>
8	Кросс по пересеченной местности до 2,5 км.	1		1	
9	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Первая помощь при травмах. Кросс на 2 км и 3 км.	1		1	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г. Эстафеты	1		1	Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue</a>
11	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности. Кросс на 2 км и 3 км	1		1	Урок "Зарождение Олимпийских игр в России" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
12	Правила самостоятельного закаливания организма. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1		1	Урок "Закаливание" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>
13	Оздоровительные комплексы: для коррекции телосложения, для профилактики нарушения зрения, для физкультпауз. Подтягивание	1		1	Урок "Упражнения для коррекции фигуры" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
14	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1		1	Урок "Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">7131/start/262120/</a>
15	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1	Урок "Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
16	Баскетбол. ТБ на уроках спортивными играми. Технические действия игрока без мяча: передвижения, прыжки, остановки	1		1	Урок "Баскетбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
17	Баскетбол. Упражнения с мячом: ведение, передачи, броски	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferrer=catalogue</a>
18	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2851147?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2851147?menuReferrer=catalogue</a>
19	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue</a>
20	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	Урок "Волейбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
21	Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны	1		1	Видео "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material">https://uchebnik.mos.ru/material</a>

	площадки. Бросок мяча из-за головы				<a href="#">_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue</a>
22	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1	Урок "Волейбол. подача мяча" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue</a>
23	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча двумя руками снизу и сверху	1		1	Урок "Тактические действия волейболистов" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
24	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1		1	Урок "Оценка физической подготовленности" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/</a>
25	Акробатические комбинации. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1		1	Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue</a>
26	Акробатические комбинации. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1		1	Урок "Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
27	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	Видео "Спортивная гимнастика. Опорный прыжок" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9364150?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9364150?menuReferrer=catalogue</a>

28	Опорные прыжки через гимнастического козла. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	Урок "Техника опорного прыжка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне; лазание по канату в три приема.	1		1	Урок "Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне; лазание по канату в три приема.	1		1	
31	Упражнения ритмической гимнастики; на невысокой гимнастической перекладине. Подтягивание	1		1	Урок "Ритмическая гимнастика и упражнения на кольцах" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a>
32	Упражнения ритмической гимнастики; на невысокой гимнастической перекладине.	1		1	
33	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1	Урок "Передвижение на лыжах" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1	Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943</a>

					<a href="#">?menuReferrer=catalogue</a>
35	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1	Урок "Передвижение на лыжах" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
36	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1		1	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue</a>
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	
38	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	
39	Подъемы, спуски, повороты, торможения на склоне	1		1	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue</a>
40	Подъемы, спуски, повороты, торможения на склоне	1		1	Урок "Торможение и повороты на лыжах" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
41	Передвижения изученными лыжными ходами	1		1	
42	Передвижения изученными лыжными ходами	1		1	Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue</a>

43	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	
44	Преодоление небольших трамплинов при спуске с склона	1		1	
45	Упражнения лыжной подготовки	1		1	
46	Упражнения лыжной подготовки	1		1	
47	Передвижения изученными лыжными ходами	1		1	
48	Передвижения изученными лыжными ходами	1		1	
49	Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижения, прыжки, остановки	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferrer=catalogue</a>
50	Баскетбол. Упражнения с мячом: ведение, передачи, броски	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2851147?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2851147?menuReferrer=catalogue</a>
51	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue</a>
52	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue</a>

53	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», напрыгивание и спрыгивание	1		1	Видео "ГТО. Как это было" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue</a>
54	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Стигание, разгибание рук в упоре лежа	1		1	
55	Гладкий равномерный шестиминутный бег	1		1	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание Подвижные игры	1		1	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бегна 1000м и 1500м. Подвижные игры	1		1	Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Метание мяча весом 150г. Подводящие упражнения	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue</a>
59	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны	1		1	Урок "Волейбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
60	Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны	1		1	Видео "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue</a>
61	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	Урок "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ)

	в подаче мяча. Прыжок в длину с места				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue</a>
62	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Бег на 1000м и 1500м.	1		1	Урок "Тактические действия волейболистов" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
63	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1	Урок "Футбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
64	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега. Бросок мяча из-заголови	1		1	Урок "Футбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9354119?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9354119?menuReferrer=catalogue</a>
65	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в остановке и передаче мяча	1		1	Урок "Тактические действия футболистов" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
66	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в остановке и передаче мяча	1		1	Урок "Футбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue</a>
67	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения и обводки	1		1	Видео "История футбола" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10840218?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10840218?menuReferrer=catalogue</a>
68	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения и обводки	1		1	Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	67	
-------------------------------------	----	---	----	--

*Тематическое планирование вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».*

*6 класс*

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	ТБ на уроках лёгкой атлетике. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1
2.	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1
3.	Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него.	1
4.	Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.	1
5.	Комплексы упражнений с набивными мячами. Метание малых мячей	1
6.	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
7.	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.	1
8.	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	1
9.	Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом.	1
10.	Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	1
11.	Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).	1
12.	Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.	1
13.	Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	1
14.	Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1
15.	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	1
16.	Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.	1
17.	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
18.	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
19.	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1
20.	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1
21.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1

22.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1
23.	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	1
24.	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1
25.	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1
26.	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1
27.	Передвижения в висе и упоре на руках.	1
28.	Кроссовый бег	1
29.	Кроссовый бег	1
30.	Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.	1
31.	Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.	1
32.	Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.	1
33.	Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1
34.	Равномерный бег	1

## 7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России	1			Урок "Знания о физической культуре. Спортивные игры" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
2	Спринтерский бег. Бег 30 м	1		1	
3	Эстафетный бег. Бег 60 м	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue</a>
4	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции	1		1	РЭШ
5	Беговые упражнения. Бег 1000 м	1		1	Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue</a>
6	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Бег по пересеченной местности 1,5 км	1		1	Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue</a>
7	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Бег по пересеченной	1		1	Видео "Видео для подготовки обучающихся 7-8 классов (прохождение полосы препятствий) к муниципальному этапу ВОШ по физической культуре" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5340474?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5340474?menuReferrer=catalogue</a>

	местности 1,5 км				
8	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» на 2 км. Метание малого мяча на дальность.	1		1	Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue</a>
9	Метание малого мяча на дальность. Кроссовый бег	1		1	Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue</a>
10	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Кросс на 3 км	1		1	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Подводящие упражнения	1		1	
12	Олимпийское движение в СССР и современной России. Выдающиеся советские и российские	1			Урок "Олимпийское движение" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119858?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119858?menuReferrer=catalogue</a>

	олимпийцы. Кросс на 3 км				
13	Оздоровительные комплексы для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки	1			Видео "Физические упражнения на формирование правильной осанки и укрепления основных групп мышц" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9481413?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9481413?menuReferrer=catalogue</a>
14	Оздоровительные комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Подтягивание	1			
15	Техническая подготовка. Способы оценивания техники двигательных действий.	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>
16	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий	1		1	Урок "Физическое совершенствование" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
17	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола	1		1	Урок "Знание о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
18	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
19	Баскетбол. Бросок мяча в корзину	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>

	двумя руками от груди послеведения				
20	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в корзину" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferrer=catalogue</a>
21	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1		1	Видео "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue</a>
22	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Бросок мяча из-за головы	1		1	Урок "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue</a>
23	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	Видео "Волейбол. Передача мяча" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue</a>
24	Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		1	Видео "Понятие волейбола. Техника безопасности" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636725?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636725?menuReferrer=catalogue</a>
25	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические комбинации	1		1	Урок "Знания о физической культуре. Гимнастика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>

26	Акробатические комбинации. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гимнастика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
27	Упражнения для коррекции телосложения Акробатические комбинации	1		1	Видео "Физические упражнения на формирование правильной осанки и укрепления основных групп мышц" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9481413?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9481413?menuReferrer=catalogue</a>
28	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатические пирамиды. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	Видео "Гимнастика для осанки и укрепления спины" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8492783?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8492783?menuReferrer=catalogue</a>
29	Комплекс упражнений степ-аэробики. Стойка на голове с опорой на руки.	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Гимнастика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a>
30	Комплекс упражнений степ-аэробики. Стойка на голове с опорой на руки	1		1	Урок "Физкультурно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/</a>
31	Комбинация на гимнастическом бревне. Лазанье по канату в два приёма.	1		1	Видео "Ошибки при лазанье по канату" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7393768?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7393768?menuReferrer=catalogue</a>

	Подтягивание				
32	Комбинация на гимнастическом бревне. Лазанье по канату вдва приёма.	1		1	Урок "Физкультурно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/</a>
33	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1		1	
34	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий. Ведение дневника по физической культуре.	1		1	
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1		1	Урок "Знания о физической культуре. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
36	Попеременный двухшажный ход	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a>
37	Одновременный одношажный ход	1		1	Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue</a>
38	Одновременный одношажный ход	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>

39	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно	1		1	Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue</a>
40	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно	1		1	Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue</a>
41	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске со склона	1		1	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue</a>
42	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске со склона	1		1	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue</a>
43	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1		1	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue</a>
44	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1		1	
45	Переход с одного хода на другой	1		1	
46	Переход с одного хода на другой	1		1	
47	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1	

48	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1	
49	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в корзину" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferrer=catalogue</a>
50	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue</a>
51	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения	1		1	Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue</a>
52	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Подтягивание	1		1	Урок "Основы игры в баскетбол. Дриблинг" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1974587?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1974587?menuReferrer=catalogue</a>
53	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1		1	Урок "История ВФСК ГТО" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11064868?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11064868?menuReferrer=catalogue</a>
54	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1	
55	Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	1		1	

56	Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	1		1	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	Урок "Легкая атлетика. Челночный бег" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760556?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760556?menuReferrer=catalogue</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бегна 1500 м. Подводящие упражнения	1		1	
59	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки	1		1	Видео "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue</a>
60	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Подтягивание	1		1	Урок "Волейбол. подача мяча" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue</a>
61	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	Видео "Понятие волейбола. Техника безопасности" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636725?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636725?menuReferrer=catalogue</a>

62	Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Прыжок в длину	1		1	Видео "Волейбол. Нижний прием мяча." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7748792?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7748792?menuReferrer=catalogue</a>
63	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1		1	Видео "Футбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8901507?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8901507?menuReferrer=catalogue</a>
64	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Бросок мяча из-за головы	1		1	Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue</a>
65	Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue</a>
66	Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	Урок "Упражнения для развития координации движений в футболе." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7384014?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7384014?menuReferrer=catalogue</a>
67	Футбол. Игровая деятельность с	1		1	Урок "Футбол. Обобщающий урок." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/9561">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/9561</a>

	использованием разученных технических приёмов				<a href="#">5?menuReferrer=catalogue</a>
68	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64	

*Тематическое планирование вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».*

*7 класс*

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	ТБ на уроках лёгкой атлетике. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1
2.	Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1
3.	Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него.	1
4.	Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.	1
5.	Комплексы упражнений с набивными мячами. Метание малых мячей	1
6.	Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.	1
7.	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).	1
8.	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	1
9.	Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом.	1
10.	Метание малых и больших мячей в мишень	1
11.	Кроссовый бег	1
12.	Кроссовый бег	1
13.	Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	1
14.	Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1
15.	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	1
16.	Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.	1
17.	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
18.	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
19.	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1
20.	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1

21.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1
22.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1
23.	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	1
24.	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1
25.	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1
26.	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1
27.	Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1
28.	Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).	1
29.	Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.	1
30.	Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног.	1
31.	Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.	1
32.	Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке до повышенной высоты.	1
33.	Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).	1
34.	Равномерный бег	1

## 8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1			Урок "Знания о физической культуре" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
2	Бег на короткие дистанции	1		1	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue</a>
3	Бег на средние дистанции	1		1	Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue</a>
4	Бег на длинные дистанции	1		1	Урок "Знания о физической деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
5	Бег на длинные дистанции	1		1	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue</a>
6	Прыжки в длину с разбега	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a>
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1	Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue</a>
8	Кроссовый бег 2-3 км	1		1	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue</a>
9	Кроссовый бег 2-3 км. Метание малого мяча на дальность.	1		1	
10	Метание малого мяча на дальность. Кросс 2-3 км	1		1	

11	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Кросс 2-3 км	1		1	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Кросс 2-3 км	1		1	
13	ТБ на уроках спортивными играми. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в корзину" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferrer=catalogue</a>
14	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1152763?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1152763?menuReferrer=catalogue</a>
15	Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
16	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	
17	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной	1			

	релаксации и регулирования вегетативной нервной системы				
18	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: профилактики общего утомления и остроты зрения	1		1	Видео "Физкультминутка. Гимнастика для глаз." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6877918?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6877918?menuReferrer=catalogue</a>
19	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические комбинации	1		1	Урок "Гимнастика с основами акробатики" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
20	Акробатические комбинации. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1		1	Видео "Гимнастика. Акробатика" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9026543?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9026543?menuReferrer=catalogue</a>
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Лазание по канату	1		1	Видео "Передвижение по гимнастическому бревну (по узкой опоре)." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576469?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576469?menuReferrer=catalogue</a>
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Лазание по канату	1		1	Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue</a>
23	Вольные упражнения на базе ритмической	1		1	Видео "Соскок махом назад на концах лицом внутрь брусьев" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7539018?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7539018?menuReferrer=catalogue</a>

	гимнастики. Гимнастическая комбинация на перекладине				
24	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Гимнастическая комбинация на перекладине. Подтягивание	1		1	Видео "Базовые шаги аэробики" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10637897?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10637897?menuReferrer=catalogue</a>
25	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Бросок мяча из-за головы	1		1	Видео "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue</a>
27	Волейбол. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	Урок "Нападающий удар в волейболе. Блокирование" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11187315?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11187315?menuReferrer=catalogue</a>
28	Волейбол. нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	Видео "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7632815?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7632815?menuReferrer=catalogue</a>
29	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	Урок "Волейбол. Тактические действия игроков" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299527?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299527?menuReferrer=catalogue</a>

30	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	Видео "Групповые тактические действия в волейболе" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/886986?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/886986?menuReferrer=catalogue</a>
31	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1	Урок "История физической культуры" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</a>
32	Коррекция нарушения осанки	1		1	Урок "Физическое совершенствование" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/</a>
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1	Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1115475?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1115475?menuReferrer=catalogue</a>
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1119440?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1119440?menuReferrer=catalogue</a>
36	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue</a>
37	Торможение боковым скольжением	1		1	Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1115930?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1115930?menuReferrer=catalogue</a>
38	Торможение боковым скольжением	1		1	Урок "Лыжные гонки" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/</a>
39	Переход с одного	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной)

	лыжного хода на другой				деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/</a>
40	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue</a>
41	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
42	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1	Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1115475?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1115475?menuReferrer=catalogue</a>
43	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1119440?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1119440?menuReferrer=catalogue</a>
44	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue</a>
45	ТБ на уроках баскетбола. Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	Урок "Знания о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
46	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в	1		1	Видео "Баскетбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7202813?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7202813?menuReferrer=catalogue</a>

	прыжке				
47	Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue</a>
48	Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
49	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			Урок "Физическая культура (основные понятия)" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a>
50	Коррекция избыточной массы тела	1		1	
51	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1			Урок "Организация самостоятельных занятий физической культурой" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>
52	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	1		1	
53	Волейбол. Тактические действия в защите, в нападении	1		1	
54	Волейбол. Тактические	1		1	

	действия в защите, в нападении				
55	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	
56	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	
57	Прыжок в высоту. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1		1	
58	Прыжок в высоту. Беговые упражнения	1		1	
59	Бег 1000 м. Метание мяча.	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бегна 1500м или 2000м	1		1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10м	1		1	Видео "челночный бег 3 по 10 метров" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8731400?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8731400?menuReferrer=catalogue</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	

63	ТБ на уроках спортивными играми. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1	Урок "Знания о физической культуре. футбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
64	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a>
65	Правила игры в мини-футбол. Подтягивание	1		1	Урок "Мини-футбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11284063?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11284063?menuReferrer=catalogue</a>
66	Правила игры в мини-футбол	1		1	Урок "Мини-футбол. Ведение мяча" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1730722?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1730722?menuReferrer=catalogue</a>
67	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	Видео "Искусство командной игры в футболе" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8915047?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8915047?menuReferrer=catalogue</a>
68	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Футбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	65	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха	1			Урок "Физическая культура (основные понятия) (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/</a>
2	Бег на короткие дистанции	1		1	Видео "Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue</a>
3	Бег на средние дистанции	1		1	Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue</a>
4	Бег на длинные дистанции	1		1	Урок "Легкая атлетика. Челночный бег" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760556?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760556?menuReferrer=catalogue</a>
5	Бег на длинные дистанции	1		1	
6	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>
7	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1	Видео "Прыжки в длину" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7349784?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7349784?menuReferrer=catalogue</a>
8	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	
9	Метание спортивного	1		1	

	снаряда с разбега на дальность. Кроссовый бег 2-3 км.				
10	Кроссовый бег 2-3 км.	1		1	РЭШ
11	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Кросс 2-3 км	1		1	РЭШ
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс 2-3 км	1		1	РЭШ
13	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1		1	Урок "Знания о физической культуре. Спортивные игры" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
14	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1		1	Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue</a>
15	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Спортивные игры" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/</a>
16	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1		1	Видео "Бросок в кольцо с двух шагов" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9324587?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9324587?menuReferrer=catalogue</a>
17	Занятия физической культурой и режим	1			РЭШ

	питания				
18	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		1	РЭШ
19	ТБ на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация	1		1	РЭШ
20	Акробатическая комбинация. Сгибание рук в упоре лежа	1		1	РЭШ
21	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1		1	РЭШ
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	РЭШ
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Подтягивание	1		1	РЭШ
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Лазание по канату	1		1	РЭШ
25	Лазание по канату	1		1	РЭШ
26	Лазание по канату. Бросок мяча из-за головы	1		1	РЭШ
27	Волейбол. Техническая подготовка в игровых	1		1	Видео "Волейбольная подача" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8805507?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8805507?menuReferrer=catalogue</a>

	действиях				
28	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1		1	
29	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1		1	Видео "Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8741285?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8741285?menuReferrer=catalogue</a>
30	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1		1	Видео "Волейбол. Передача мяча" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue</a>
31	Профессионально-прикладная физическая культура	1		1	РЭШ
32	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		1	РЭШ
33	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции	1		1	Урок "Знания о физической культуре. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
34	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции	1		1	
35	Техника передвижения на лыжах попеременными	1		1	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7</a>

	ходами				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">639372?menuReferrer=catalogue</a>
36	Техника передвижения на лыжах попеременными ходами	1		1	
37	Техника передвижения на лыжах одновременными ходами	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a>
38	Техника передвижения на лыжах одновременными ходами	1		1	РЭШ
39	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a>
40	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	
41	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1	Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue</a>
42	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1	Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1115475?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1115475?menuReferrer=catalogue</a>
43	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1119440?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1119440?menuReferrer=catalogue</a>
44	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1	Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1115475?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1115475?menuReferrer=catalogue</a>
45	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых	1		1	Урок "Знания о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/</a>

	действиях				
46	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
47	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>
48	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1		1	
49	Восстановительный массаж	1		1	РЭШ
50	Банные процедуры как средство укрепления здоровья	1		1	РЭШ
51	Измерение функциональных резервов организма	1		1	РЭШ
52	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	1		1	РЭШ
53	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1		1	Видео "Прием и передача мяча" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8878037?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8878037?menuReferrer=catalogue</a>
54	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1		1	Видео "Нападающий удар" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10145302?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10145302?menuReferrer=catalogue</a>
55	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1		1	Урок "Волейбол. Подача мяча" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue</a>

56	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1		1	Видео "Основные элементы волейбола" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636814?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636814?menuReferrer=catalogue</a>
57	Прыжок в высоту. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1		1	РЭШ
58	Прыжок в высоту. Беговые упражнения	1		1	РЭШ
59	Бег 1000 м	1		1	РЭШ
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	
63	ТБ на уроках спортивными играми. Остановки и удары по мячу в движении	1		1	Урок "Футбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue</a>
64	Остановки и удары по мячу в движении	1		1	Урок "Футбол. Изучение правила игры, технических приемов." (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/</a>
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</a>

66	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Футбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	65	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, приказ Министерства образования и науки РФ от 31.05.20121 № 286), базисный учебным план, Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы, Рабочая программа Физическая культура А.П. Матвеева (5-9)

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

учебник Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
учебник Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
учебник Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Методические пособия линия УМК А.П. Матвеева. Физическая культура (5-9)

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

РЭШ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816879

Владелец Меньшенина Вера Викторовна

Действителен с 02.07.2025 по 02.07.2026