

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской
области
Управление образованием администрации Тугулымского городского
округа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4470162)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в

своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до 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 непределёнными 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 «транспортёрке».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.

Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по

коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

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

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

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

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

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

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

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

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 общеподготовительной 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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	3	0	РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	3	1	РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-	3	0	3	РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	оздоровительная деятельность				МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	11	РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	10	0	10	РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс

	виды спорта")				https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	3	РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	2	0	РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	4	1	РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	3	0	3	РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс

	деятельность				https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	11	РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9

					subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	3	РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	3	0	РЭШ 7 класс https://resh.edu.ru/subject/9/7/ МЭШ 7 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	3	2	РЭШ 7 класс https://resh.edu.ru/subject/9/7/ МЭШ 7 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	2	0	2	РЭШ 7 класс https://resh.edu.ru/subject/9/7/ МЭШ 7 класс

	деятельность				https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	11	РЭШ 7 класс https://resh.edu.ru/subject/9/7/ МЭШ 7 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	РЭШ 7 класс https://resh.edu.ru/subject/9/7/ МЭШ 7 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ 7 класс https://resh.edu.ru/subject/9/7/ МЭШ 7 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	РЭШ 7 класс https://resh.edu.ru/subject/9/7/ МЭШ 7 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9

					subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ 7 класс https://resh.edu.ru/subject/9/7/ МЭШ 7 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ 7 класс https://resh.edu.ru/subject/9/7/ МЭШ 7 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	3	РЭШ 7 класс https://resh.edu.ru/subject/9/7/ МЭШ 7 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	3	0	РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/ МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	2	0	РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/ МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	2	1	1	РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/ МЭШ 8 класс

	деятельность				https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/ МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/ МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/ МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/ МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video

					subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/ МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
2.6	Плавание (модуль "Плавание")	8	0	8	РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/ МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/ МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
2.8	Модуль "Спорт"	3	0	3	РЭШ 8 класс https://resh.edu.ru/subject/9/8/ МЭШ 8 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		61			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62	
--	----	---	----	--

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	2	0	РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	4	0	РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	1	0	1	РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс

	деятельность				https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9

					subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
2.6	Плавание (модуль "Плавание")	8	0	8	РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	3	РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095 class_level_ids=5,6,7,8,9
Итого по разделу		61			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62	
--	----	---	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе Техника безопасности на уроках физкультуры	1	1	0		Урок "История физической культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7296976?menuReferrer=catalogue
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	1	0		Урок "Исторические сведения о древних Олимпийских играх" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
3	Олимпийские игры древности	1	1	0		Урок "Миф о зарождении Олимпийских игр" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
4	Режим дня	1	1	0		Урок "Режим дня" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния	1	1	0		Урок "Основные показатели физического развития" (РЭШ)

	организма					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		Урок "Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
7	Составление дневника по физической культуре	1	1	0		Урок "Закаливание" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/
8	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		Урок "Утренняя гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		Урок "Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	0	1		Урок "Самонаблюдение и самоконтроль" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
11	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции	1	0	1		Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ)

						https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
12	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	0	1		Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue
13	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции	1	0	1		Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue
14	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	0	1		Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
15	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1		Видео "Челночный бег 3x10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue
16	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с	1	0	1		Урок "Легкая атлетика. Прыжковые упражнения"

	разбега способом «согнув ноги»					(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
17	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
18	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
19	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1		Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue
20	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Урок "Легкая атлетика: прыжки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
21	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?

	комплекса ГТО: кросс на 2 км					menuReferrer=catalogue
22	Гимнастика. Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1		Урок "Гимнастика с основами акробатики" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
23	Гимнастика. Кувырок назад в группировке	1	0	1		Урок "Гимнастика с основами акробатики" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
24	Гимнастика. Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1	0	1		Видео "Гимнастика. Акробатика. Стойка на лопатках без помощи рук" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9197540?menuReferrer=catalogue
25	Гимнастика. Опорные прыжки	1	0	1		Урок "Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
26	Гимнастика. Опорные прыжки	1	0	1		Урок "Спортивная гимнастика. Опорный прыжок." (МЭШ)

						https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogue
27	Гимнастика. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Урок "Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
28	Гимнастика. Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1		Урок "Физическая нагрузка и особенности её дозирования" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
29	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		Урок "Гимнастическая ласточка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1682839?menuReferrer=catalogue
30	Гимнастика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	0	1		Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue

	скамье					
31	Гимнастика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue
32	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте	1	0	1		Урок "Спортивные игры. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
33	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	0	1		Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue
34	Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2293358?menuReferrer=catalogue
35	Баскетбол. Ведение мяча в движении	1	0	1		Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue
36	Баскетбол. Ведение	1	0	1		Урок "Спортивные игры.

	мяча в движении					Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2018318?menuReferrer=catalogue
37	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
38	Баскетбол. Технические действия с мячом	1	0	1		Урок "Технико-тактические действия баскетболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
39	Баскетбол. Технические действия с мячом	1	0	1		Видео "Основные правила баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/5991192?menuReferrer=catalogue
40	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Урок "Лыжные гонки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
41	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Урок "Лыжный спорт в России" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
42	Лыжная подготовка.	1	0	1		Урок "Повороты на лыжах"

	Повороты на лыжах способом переступания					(МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue
43	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue
44	Лыжная подготовка. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
45	Лыжная подготовка. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
46	Лыжная подготовка. Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
47	Лыжная подготовка. Спуск на лыжах с	1	0	1		Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ)

	пололого склона					https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
48	Лыжная подготовка. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10374939?menuReferrer=catalogue
49	Лыжная подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1	0	1		Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
50	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		Урок "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue
51	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		Видео "Волейбол. Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9814017?menuReferrer=catalogue
52	Волейбол. Приём и передача мяча снизу	1	0	1		Видео "Волейбол. Тренировка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/

					view/atomic_objects/8849951?menuReferrer=catalogue
53	Волейбол. Приём и передача мяча снизу	1	0	1	Урок "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2299519?menuReferrer=catalogue
54	Волейбол. Приём и передача мяча сверху	1	0	1	Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue
55	Волейбол. Приём и передача мяча сверху	1	0	1	Урок "Волейбол. Верхняя прямая подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2299525?menuReferrer=catalogue
56	Волейбол. Технические действия с мячом	1	0	1	Урок "Спортивные игры. Волейбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
57	Волейбол. Технические действия с мячом	1	0	1	Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue
58	Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8389852?menuReferrer=catalogue

59	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue
60	Футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		Урок "Футбол. Основные правила. Часть 1" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11049538?menuReferrer=catalogue
61	Футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		Урок "Футбол. Основные правила. Часть 2" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11049541?menuReferrer=catalogue
62	Футбол. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		Урок "Урок 2. Спортивные игры. Футбол. Перемещения полевого игрока" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2234831?menuReferrer=catalogue
63	футбол. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		Урок "Урок 8. Спортивные игры. Футбол. Обобщающий урок (теоретическое занятие)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2288536?menuReferrer=catalogue

64	Футбол. Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1	Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue
65	Футбол. Обводка мячом ориентиров	1	0	1	Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
66	Спорт. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1	Урок "«Готов к труду и обороне» – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
67	Спорт. Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	0	1	Видео "Знак отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8892000?menuReferrer=catalogue
68	Спорт. Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1	0	1	Видео "Упражнения для выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_

	испытаний (тестов) 3 ступени)					view/atomic_objects/10893148? menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

6 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	1	0		Урок "Возрождение Олимпийских игр" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	1	0		Урок "Зарождение Олимпийских игр в России" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
3	Составление дневника физической культуры	1	1	0		Урок "Оценка эффективности занятий физической подготовкой" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/
4	Физическая подготовка человека	1	0	1		Урок "Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

5	Основные показатели физической нагрузки	1	1	0	Урок "Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	1	0	Урок "Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	1	0	Урок "Закаливание" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
8	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Урок "Упражнения для коррекции фигуры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
9	Упражнения для профилактики	1	0	1	Урок "Упражнения для профилактики нарушения

	нарушения зрения					зрения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1		Урок "Упражнения для профилактики нарушений осанки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
11	Лёгкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		Видео "Виды старта" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576780?menuReferrer=catalogue
12	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег	1	0	1		Урок "Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
13	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	0	1		Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
14	Лёгкая атлетика. Гладкий равномерный бег	1	0	1		Урок "Лёгкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий,

						кроссовый бег" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
15	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	0	1		Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue
16	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		Урок "Легкая атлетика: прыжки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
17	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
18	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	0	1		Видео "Челночный бег 3x10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_

	ГТО: челночный бег 3x10 м					view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue
19	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1		Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue
20	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1		Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
21	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1	0	1		Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
22	Гимнастика. Акробатические комбинации	1	0	1		Урок "Оценка физической подготовленности" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/
23	Гимнастика. Акробатические комбинации	1	0	1		Урок "Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации" (РЭШ)

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
24	Гимнастика. Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		Урок "Ритмическая гимнастика и упражнения на кольцах" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
25	Гимнастика. Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		Урок "Техника опорного прыжка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
26	Гимнастика. Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		Видео "Спортивная гимнастика. Опорный прыжок" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9364150?menuReferrer=catalogue
27	Гимнастика. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Урок "Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
28	Гимнастика. Упражнения на невысокой	1	0	1		Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ)

	гимнастической перекладине					https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue
29	Гимнастика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue
30	Гимнастика. Лазание по канату в три приема	1	0	1		Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue
31	Гимнастика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1	0	1		Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/6308782?me

	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.					nuReferrer=catalogue
32	Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1		Урок "Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
33	Баскетбол. Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1		Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2293358?menuReferrer=catalogue
34	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2851147?menuReferrer=catalogue
35	Баскетбол. Упражнения в ведении мяча	1	0	1		Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue
36	Баскетбол. Упражнения в ведении мяча	1	0	1		Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9992751?me

						nuReferrer=catalogue
37	Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		Видео "Баскетбол. Упражнения в тройках" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9591918?menuReferrer=catalogue
38	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		Урок "Технико-тактические действия баскетболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
39	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		Видео "Основные правила баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/5991192?menuReferrer=catalogue
40	Лыжная подготовка. Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Урок "Передвижение на лыжах" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
41	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue

42	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	Урок "Передвижение на лыжах" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
43	Лыжная подготовка. Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1	0	1	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
44	Лыжная подготовка. Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1	0	1	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
45	Лыжная подготовка. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
46	Лыжная подготовка. Преодоление небольших трамплинов при	1	0	1	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?m

	спуске с пологого склона					enuReferrer=catalogue
47	Лыжная подготовка. Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	0	1		Урок "Торможение и повороты на лыжах" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
48	Лыжная подготовка. Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	0	1		Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue
49	Лыжная подготовка. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1	0	1		Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
50	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	0	1		Урок "Волейбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
51	Волейбол. Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны	1	0	1		Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue

	площадки					
52	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		Урок "Волейбол. подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue
53	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		Урок "Тактические действия волейболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
54	Волейбол. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		Урок "Волейбол. Приём мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11187307?menuReferrer=catalogue
55	Волейбол. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		Видео "Волейбол. Нижний прием мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7748792?menuReferrer=catalogue
56	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue

57	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		Урок "Волейбол. Верхняя прямая подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299525?menuReferrer=catalogue
58	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		Урок "Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
59	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9354119?menuReferrer=catalogue
60	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1		Урок "Тактические действия футболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
61	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1		Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue
62	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		Видео "История футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10840218?m

	передачи мяча					enuReferrer=catalogue
63	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue
64	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1		Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
65	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1		Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8389852?menuReferrer=catalogue
66	Спорт. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1	0	1		Видео "ГТО. Как это было" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue
67	Спорт. Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1	0	1		Видео "Изготовление знаков отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9546285?menuReferrer=catalogue

	выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)					
68	Спорт. Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1		Урок "Подведение итогов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

7 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1	1	0		Урок "Знания о физической культуре. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	1	0		Урок "Олимпийское движение" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119858?menuReferrer=catalogue
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	1	0		Урок "Физическая культура в постсоветской России" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11315181?menuReferrer=catalogue
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	1	0		Урок "Гигиенические основы физической культуры." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7645943?menuReferrer=catalogue

5	Тактическая подготовка	1	0	1	Видео "Урок по физической культуре. Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6086287?menuReferrer=catalogue
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	1	0	Урок "ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОДУЛЬ №1" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8789779?menuReferrer=catalogue
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	1	0	Урок "Физическое совершенствование" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Видео "Физические упражнения на формирование правильной осанки и укрепления основных групп мышц" (МЭШ)

						https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9481413?menuReferrer=catalogue
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Видео "Гимнастика для осанки и укрепления спины" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8492783?menuReferrer=catalogue
11	Лёгкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции	1	0	1		Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
12	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	1		Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue
13	Лёгкая атлетика. Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	0	1		Видео "Видео для подготовки обучающихся 7-8 классов (прохождение полосы препятствий) к муниципальному этапу ВОШ по физической культуре" (МЭШ)

						https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/5340474?menuReferrer=catalogue
14	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	0	1		Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue
15	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1		Урок "Легкая атлетика. Челночный бег" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1760556?menuReferrer=catalogue
16	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег	1	0	1		Видео "Челночный бег 3x10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue
17	Лёгкая атлетика. Прыжки с разбега в высоту	1	0	1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/

18	Лёгкая атлетика. Прыжки с разбега в длину	1	0	1	Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue
19	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
20	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1	Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
21	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	0	1	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue
22	Гимнастика. Акробатические комбинации	1	0	1	Урок "Знания о физической культуре. Гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/

						3167/start/
23	Гимнастика. Акробатические пирамиды	1	0	1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
24	Гимнастика. Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1		Урок "Физическое совершенствование. Гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
25	Гимнастика. Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1		Урок "Физкультурно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
26	Гимнастика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308782?menuReferrer=catalogue

27	Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	Урок "Физкультурно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
28	Гимнастика. Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	Видео "Основы спортивной гимнастики. Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8571617?menuReferrer=catalogue
29	Гимнастика. Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	Видео "Ошибки при лазанье по канату" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7393768?menuReferrer=catalogue
30	Гимнастика. Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	Урок "Лазанье по канату с ногами и без" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7394211?menuReferrer=catalogue
31	Гимнастика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон	1	0	1	Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
32	Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		Урок "Знание о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
33	Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
34	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1		Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
35	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1		Урок "Баскетбол. Броски мяча в корзину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1980063?menuReferrer=catalogue
36	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после	1	0	1		Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_

	ведения					view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
37	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1		Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue
38	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		Урок "Основы игры в баскетбол. Дриблинг" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1974587?menuReferrer=catalogue
39	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		Видео "Правила баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8717571?menuReferrer=catalogue
40	Лыжная подготовка. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/1115475?menuReferrer=catalogue
41	Лыжная подготовка. Переход с одного хода на другой во время	1	0	1		Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного

	прохождения учебной дистанции					инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
42	Лыжная подготовка. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
43	Лыжная подготовка. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		Урок "Физическое совершенствование. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
44	Лыжная подготовка. Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue
45	Лыжная подготовка. Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
46	Лыжная подготовка. Торможение на лыжах	1	0	1		Урок "Знания о физической культуре. Лыжная

	способом «упор»					подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
47	Лыжная подготовка. Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material view/atomic_objects/11119440?m enuReferrer=catalogue
48	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material view/atomic_objects/10374939?m enuReferrer=catalogue
49	Лыжная подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1	0	1		Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material view/atomic_objects/11119440?m enuReferrer=catalogue
50	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material view/atomic_objects/10961274?m enuReferrer=catalogue
51	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		Урок "Волейбол. Подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material view/atomic_objects/8514886?me

						nuReferrer=catalogue
52	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		Видео "Волейбол. Передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue
53	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue
54	Волейбол. Перевод мяча за голову	1	0	1		Видео "Понятие волейбола. Техника безопасности" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636725?menuReferrer=catalogue
55	Волейбол. Перевод мяча за голову	1	0	1		Видео "Правила игры в волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9669051?menuReferrer=catalogue
56	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		Видео "Волейбол. Подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue
57	Волейбол. Игровая	1	0	1		Видео "Волейбол. Нижний

	деятельность с использованием разученных технических приёмов					прием мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7748792?menuReferrer=catalogue
58	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1		Видео "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8901507?menuReferrer=catalogue
59	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1		Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue
60	Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1		Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
61	Футбол. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1		Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue
62	Футбол. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1		Урок "Спортивные игры. Футбол. Перемещения полевого игрока" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/223

63	Футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		Урок "Упражнения для развития координации движений в футболе." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7384014?menuReferrer=catalogue
64	Футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		Урок "Футбол. Обобщающий урок." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/95615?menuReferrer=catalogue
65	Футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		Урок "Упражнения для развития координации движений в футболе." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7384014?menuReferrer=catalogue
66	Спорт. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	0	1		Урок "История ВФСК ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11064868?menuReferrer=catalogue
67	Спорт. Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с	1	0	1		Видео "Изготовление знаков отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9842469?me

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)					nuReferrer=catalogue
68	Спорт. Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	0	1		Видео "Разминка. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10890318?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

8 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1	1	0		Урок "Знания о физической культуре" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	1	0		Урок "История физической культуры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	1	0		Урок "Физическая культура (основные понятия)" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	1	0		Урок "Физическое совершенствование" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных	1	1	0		Урок "Организация самостоятельных занятий физической культурой" (РЭШ)

	особенностей					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
6	Упражнения для профилактики утомления	1	0	1		Видео "Физкультминутка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8562343?menuReferrer=catalogue
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	1	0		Видео "Физкультминутка. Гимнастика для глаз." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6877918?menuReferrer=catalogue
8	Лёгкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции	1	0	1		Урок "Знания о физической деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
9	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	1		Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
10	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции	1	0	1		Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?me

						nuReferrer=catalogue
11	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1	0	1		Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue
12	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1	0	1		Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
13	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
14	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue
15	Лёгкая атлетика. Правила и техника	1	0	1		Видео "челночный бег 3 по 10 метров" (МЭШ)

	выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8731400?menuReferrer=catalogue
16	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1		Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue
17	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	0	1		Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
18	Гимнастика. Акробатические комбинации	1	0	1		Урок "Гимнастика с основами акробатики" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
19	Гимнастика. Акробатические комбинации	1	0	1		Видео "Гимнастика. Акробатика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9026543?menuReferrer=catalogue
20	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на	1	0	1		Видео "Передвижение по гимнастическому бревну (по узкой опоре)." (МЭШ)

	гимнастическом бревне					https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8576469?menuReferrer=catalogue
21	Гимнастика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue
22	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1		Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8569259?
23	Гимнастика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой	1	0	1		Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10856556?

	перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
24	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		Видео "Соскок махом назад на концах лицом внутрь брусьев" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7539018?menuReferrer=catalogue
25	Гимнастика. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1		Видео "Базовые шаги аэробики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10637897?menuReferrer=catalogue
26	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		Урок "Знания о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
27	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		Видео "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7202813?menuReferrer=catalogue
28	Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1		Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1944436?

						menuReferrer=catalogue
29	Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1		Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
30	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		Урок "Баскетбол. Броски мяча в корзину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1980063?menuReferrer=catalogue
31	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
32	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/less
33	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
34	Лыжная подготовка.	1	0	1		Урок "Способы двигательной

	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом					(физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
35	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1		Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue
36	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом	1	0	1		Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue
37	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом	1	0	1		Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue
38	Лыжная подготовка. Торможение боковым скольжением	1	0	1		Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_

						view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
39	Лыжная подготовка. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1		Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
40	Лыжная подготовка. Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	0	1		Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue
41	Лыжная подготовка. Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1		Урок "Лыжные гонки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/
42	Лыжная подготовка. Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
43	Лыжная подготовка. Правила и техника	1	0	1		Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и

	выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км					подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
44	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	0	1		Видео "Нападающий удар в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9376808?menuReferrer=catalogue
45	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	0	1		Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue
46	Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		Урок "Нападающий удар в волейболе. Блокирование" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11187315?menuReferrer=catalogue
47	Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7632815?menuReferrer=catalogue
48	Волейбол. Тактические действия в защите	1	0	1		Урок "Волейбол. Тактические действия игроков" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_

						view/lesson_templates/2299527?menuReferrer=catalogue
49	Волейбол. Тактические действия в нападении	1	0	1		Видео "Групповые тактические действия в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8886986?menuReferrer=catalogue
50	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		Видео "Совершенствование технических приёмов в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11526035?menuReferrer=catalogue
51	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7403711?menuReferrer=catalogue
52	Плавание. Старт прыжком со стартовой тумбы	1	0	1		Видео "Плавание. Техника старта в плавании" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10648393?menuReferrer=catalogue
53	Плавание. Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим	1	0	1		Видео "Плавание. Техника плавания кролем на спине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/

	проплывание дистанции способом кроль на груди					view/atomic_objects/10648372?menuReferrer=catalogue
54	Плавание. Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1	0	1		Видео "Плавание. Техника плавания кролем. Техника скоростного поворота в воде" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10648409?menuReferrer=catalogue
55	Плавание. Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1	0	1		Видео "Плавание. Техника плавания кролем на спине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10648372?menuReferrer=catalogue
56	Плавание. Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1	0	1		Видео "Техника плавания. Как правильно плавать кролем на груди" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10648361?menuReferrer=catalogue
57	Плавание. Старт из воды толчком о стенку бассейна	1	0	1		Урок "Правила безопасности при проведении занятий по плаванию" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2060492?

						menuReferrer=catalogue
58	Плавание. Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1	0	1		Урок "Прикладное плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11286226?menuReferrer=catalogue
59	Плавание. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	1		Видео "Плавание. Техника плавания брассом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10960978?menuReferrer=catalogue
60	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1		Урок "Знания о физической культуре. футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
61	Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/
62	Футбол. Правила игры в мини-футбол	1	0	1		Урок "Мини-футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11284063?menuReferrer=catalogue
63	Футбол. Правила игры в мини-футбол	1	0	1		Урок "Мини-футбол. Ведение мяча" (МЭШ)

						https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1730722?menuReferrer=catalogue
64	Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1		Видео "Искусство командной игры в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8915047?menuReferrer=catalogue
65	Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1		Урок "Физическое совершенствование. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
66	Спорт. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1	0	1		Видео "ГТО. Как это было" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue
67	Спорт. Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	0	1		Урок "Как стать чемпионом? Сдача ГТО с помощью МЭШ." (МЭШ) https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3471298
68	Спорт. Фестиваль	1	0	1		Видео "Изготовление знаков

	«Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)				отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9546285?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62		

9 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1	1	0		Урок "Физическая культура (основные понятия) (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	1	0		Урок "Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
3	Восстановительный массаж	1	1	0		Урок "Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и России" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1804677?menuReferrer=catalogue
4	Банные процедуры	1	1	0		Урок "Гигиенические основы физической культуры." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7645943?menuReferrer=catalogue

5	Измерение функциональных резервов организма	1	1	0		Урок "Оценка эффективности занятий физической культурой" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	1	0		Урок "Физическая культура человека" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	1		Урок "Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/
8	Лёгкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции	1	0	1		Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue
9	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на	1	0	1		Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	30 м, 60 м или 100 м					3238/start/
10	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции	1	0	1		Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8605739?menuReferrer=catalogue
11	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1		Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue
12	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	0	1		Видео "Прыжки в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7349784?menuReferrer=catalogue
13	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
14	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту	1	0	1		Видео "Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_

						view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue
15	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1		Урок "Легкая атлетика. Челночный бег" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760556?menuReferrer=catalogue
16	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	0	1		Видео "метание снаряда 700 гр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7838331?menuReferrer=catalogue
17	Лёгкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	0	1		Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue
18	Гимнастика. Длинный кувырок с разбега	1	0	1		Урок "Спортивно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
19	Гимнастика. Кувырок назад в упор	1	0	1		Урок "Знания о физической культуре. Гимнастика" (РЭШ)

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
20	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
21	Гимнастика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue
22	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		Видео "Соскок махом назад на концах лицом внутрь брусьев" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7539018?menuReferrer=catalogue
23	Гимнастика. Правила и техника выполнения нормативов комплекса	1	0	1		Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в

	ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине					Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue
24	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		Видео "Основы спортивной гимнастики. Бревно" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8571138?menuReferrer=catalogue
25	Гимнастика. Упражнения черлидинга	1	0	1		Урок "Знания о физической культуре. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
26	Баскетбол. Ведение мяча	1	0	1		Урок "Знания о физической культуре. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
27	Баскетбол. Ведение мяча	1	0	1		Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue
28	Баскетбол. Передача мяча	1	0	1		Урок "Способы двигательной

						(физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
29	Баскетбол. Приемы и броски мяча на месте	1	0	1		Урок "Физическое совершенствование. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
30	Баскетбол. Приемы и броски мяча на месте	1	0	1		Видео "Бросок в кольцо с двух шагов" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9324587?menuReferrer=catalogue
31	Баскетбол. Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1		Урок "Знания о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
32	Баскетбол. Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1		Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
33	Баскетбол. Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол"

						(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
34	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Урок "Знания о физической культуре. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
35	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
36	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
37	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/

						3461/start/
38	Лыжная подготовка. Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	0	1		Урок "Физическое совершенствование. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
39	Лыжная подготовка. Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1	0	1		Урок "Физическое совершенствование. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
40	Лыжная подготовка. Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1		Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
41	Лыжная подготовка. Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	1		Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue
42	Лыжная подготовка. Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	1		Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
43	Лыжная подготовка.	1	0	1		Урок "Спуски, подъёмы и

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км					торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
44	Волейбол. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1		Видео "Волейбольная подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8805507?menuReferrer=catalogue
45	Волейбол. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1		Видео "Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8741285?menuReferrer=catalogue
46	Волейбол. Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1		Видео "Волейбол. Передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue
47	Волейбол. Приёмы и передачи в движении	1	0	1		Видео "Прием и передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8878037?menuReferrer=catalogue
48	Волейбол. Нападающий удар	1	0	1		Видео "Нападающий удар" (МЭШ)

						https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10145302?menuReferrer=catalogue
49	Волейбол. Нападающий удар	1	0	1		Урок "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue
50	Волейбол. Блокирование	1	0	1		Видео "Основные элементы волейбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8636814?menuReferrer=catalogue
51	Волейбол. Блокирование	1	0	1		Урок "Волейбол. Нападающий удар и блокировка." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1735081?menuReferrer=catalogue
52	Плавание. Плавание кролем на груди	1	0	1		Видео «Работа руками кролем на груди» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9566913?menuReferrer=catalogue
53	Плавание. Плавание кролем на спине	1	0	1		Видео «Плавание. Техника плавания кролем на спине» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_

						view/atomic_objects/10648372?menuReferrer=catalogue
54	Плавание. Плавание брассом	1	0	1		Видео "Плавание. Техника плавания брассом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10960978?menuReferrer=catalogue
55	Плавание. Плавание брассом	1	0	1		Видео "Плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8838547?menuReferrer=catalogue
56	Плавание. Повороты при плавании брассом	1	0	1		Урок "Плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11065067?menuReferrer=catalogue
57	Плавание. Повороты при плавании брассом	1	0	1		Урок "Прикладное плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11286226?menuReferrer=catalogue
58	Плавание. Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брассом	1	0	1		Видео «Плавание. Техника старта в плавании» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10648393?menuReferrer=catalogue
59	Плавание. Правила и техника выполнения	1	0	1		Видео "Плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_

	норматива комплекса ГТО: плавание 50 м					view/atomic_objects/8838547?menuReferrer=catalogue
60	Футбол. Ведение мяча	1	0	1		Видео "Ведение мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10283787?menuReferrer=catalogue
61	Футбол. Приемы мяча	1	0	1		Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue
62	Футбол. Передачи мяча	1	0	1		Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue
63	Футбол. Остановки и удары по мячу с места	1	0	1		Урок "Футбол. Изучение правила игры, технических приемов." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
64	Футбол. Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/

65	Футбол. Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	Урок "Физическое совершенствование. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
66	Спорт. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1	0	1	Урок "История ВФСК ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11064868?menuReferrer=catalogue
67	Спорт. Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	0	1	Видео "Знак отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8892000?menuReferrer=catalogue
68	Спорт. Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	0	1	Урок "Как стать чемпионом? Сдача ГТО с помощью МЭШ." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1158158?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура 8-9 класс/ Лях В.И.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<http://www.prosv.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/10/11>

https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095class_level_ids=10,11

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309108

Владелец Фёдорова Татьяна Николаевна

Действителен с 12.09.2024 по 12.09.2025