

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Мурманской области
Комитет по образованию администрации города Мурманска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска
«Средняя общеобразовательная школа № 53»

Приложение к
основной образовательной программе
основного общего образования
утвержденной приказом директора
№ 254 от 31.08.2023 с изменениями,
утвержденными приказом № 350 от
31.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5322016)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Мурманск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных

бруснях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (бруснях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за

головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределенных 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, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на

животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски

набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-

интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ 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 общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			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			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-оздоровительная деятельность	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		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	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
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	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
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson_video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095_class_level_ids=5,6,7,8,9
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	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
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	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	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

	"Спортивные игры")				
2.7	Модуль "Спорт"	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	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson.video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения. Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры. Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. Знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах. Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson.video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. Участвуют в тематическом планировании. Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при

					<p>планировании самостоятельных занятий. Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий. Разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры. Знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). Измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности. Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры. Знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой. Рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса). Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры. Разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения. Знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования). Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах). Выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием. Разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования. Составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных</p>
--	--	--	--	--	--

						показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. Обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн. Знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения. Знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения.
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.moskva.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson_video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности. Углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий. Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений. Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем). Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры. Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения. Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня. Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов). Составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением). Включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня.
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны;

				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	<p>прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики). Составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков. Наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения. Разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке. Разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись). Составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4-5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих</p>
--	--	--	--	---	---

					<p>упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы. Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации). Составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8–10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение. Разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11		<p>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</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением. Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега. Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного</p>

						и спринтерского бега. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику выполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки. Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<p>РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?alias=lesson_template_video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9</p>	<p>Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. Описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения.</p>

					Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов. Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9	Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении. Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах). Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/ МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы. Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения. Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. Знакомятся с

						рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.
2.7	Модуль "Спорт"	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	Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
Итого по разделу		58				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			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			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 деятельность	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		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	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
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	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
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	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
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	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
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	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	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

	"Спортивные игры")				
2.7	Модуль "Спорт"	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	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			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			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-оздоровите	2			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

	льная деятельнос ть				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	Гимнастик а (модуль "Гимнастик а")	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
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	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
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			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	Плавание (модуль "Плавание")	2			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	Спортивны е игры. Баскетбол (модуль	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

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	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			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			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	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			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			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			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

	деятельность				
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	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
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	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
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			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	Плавание (модуль "Плавание")	2			РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video_subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	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

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	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			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			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		68	0	0	

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
-----------------------	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				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				Урок "Исторические сведения о древних Олимпийских играх" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
3	Олимпийские игры древности	1				Урок "Миф о зарождении Олимпийских игр" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
4	Режим дня	1				Урок "Режим дня" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1				Урок "Основные показатели физического развития" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/

6	Организация и проведение самостоятельных занятий	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				Урок "Закаливание" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/
8	Упражнения утренней зарядки	1				Урок "Утренняя гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
9	Физкультурно - оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	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				Урок "Самонаблюдение и самоконтроль" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/

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

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

	мяча весом 150 г					
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1				Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
22	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				Урок "Гимнастика с основами акробатики" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
23	Кувырок назад в группировке	1				Урок "Гимнастика с основами акробатики" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
24	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1				Видео "Гимнастика. Акробатика. Стойка на лопатках без помощи рук" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9197540?menuReferrer=catalogue
25	Опорные прыжки	1				Урок "Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
26	Опорные прыжки	1				Урок "Спортивная гимнастика. Опорный прыжок." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogue

27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Урок "Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
28	Упражнения на гимнастической лестнице	1				Урок "Физическая нагрузка и особенности её дозирования" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1				Урок "Гимнастическая ласточка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1682839?menuReferrer=catalogue
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	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	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				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	Передвижение на лыжах попеременно м двухшажным ходом	1				Урок "Лыжные гонки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
33	Передвижение на лыжах попеременно м двухшажным ходом	1				Урок "Лыжный спорт в России" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/

34	Повороты на лыжах способом переступания	1				Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue
35	Повороты на лыжах способом переступания	1				Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1				Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1				Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
40	Преодоление небольших препятствий	1				Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374939?menuReferrer=catalogue

	при спуске с пологого склона					
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1				Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1				Урок "Спортивные игры. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1				Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue
44	Ведение мяча стоя на месте	1				Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferrer=catalogue
45	Ведение мяча в движении	1				Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue
46	Ведение мяча в движении	1				Урок "Спортивные игры. Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2018318?menuReferrer=catalogue

47	Бросок баскетбольног о мяча в корзину двумя руками от груды с места	1				Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
48	Технические действия с мячом	1				Урок "Спортивные игры. Волейбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
49	Технические действия с мячом	1				Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue
50	Прямая нижняя подача мяча	1				Урок "Волейбол. Подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue
51	Прямая нижняя подача мяча	1				Видео "Волейбол. Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9814017?menuReferrer=catalogue
52	Приём и передача мяча снизу	1				Видео "Волейбол. Тренировка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8849951?menuReferrer=catalogue
53	Приём и передача мяча снизу	1				Урок "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299519?menuReferrer=catalogue
54	Приём и передача мяча сверху	1				Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue

55	Приём и передача мяча сверху	1				Урок "Волейбол. Верхняя прямая подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299525?menuReferrer=catalogue
56	Технические действия с мячом	1				Урок "Спортивные игры. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
57	Технические действия с мячом	1				Видео "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6659401?menuReferrer=catalogue
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8389852?menuReferrer=catalogue
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				Урок "Футбол. Основные правила. Часть 1" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11049538?menuReferrer=catalogue
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				Урок "Футбол. Основные правила. Часть 2" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11049541?menuReferrer=catalogue
62	Ведение футбольного мяча	1				Урок "Урок 2. Спортивные игры. Футбол. Перемещения полевого игрока" (МЭШ)

	мяча «по кругу»				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2234831?menuReferrer=catalogue
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			Урок "Урок 8. Спортивные игры. Футбол. Обобщающий урок (теоретическое занятие)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2288536?menuReferrer=catalogue
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue
65	Обводка мячом ориентиров	1			Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1			Урок "«Готов к труду и обороне» – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1			Видео "Знак отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8892000?menuReferrer=catalogue

	испытаний (тестов) 3 ступени)					
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				Видео "Упражнения для выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10893148?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				Урок "Возрождение Олимпийских игр" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				Урок "Зарождение Олимпийских игр в России" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
3	Составление дневника физической культуры	1				Урок "Оценка эффективности занятий физической подготовкой" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/
4	Физическая подготовка человека	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				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				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				Урок "Закаливание" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
8	Упражнения для коррекции телосложения	1				Урок "Упражнения для коррекции фигуры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				Урок "Упражнения для профилактики нарушения зрения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				Урок "Упражнения для профилактики нарушений осанки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
11	Акробатические комбинации	1				Урок "Оценка физической подготовленности" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/
12	Акробатические комбинации	1				Урок "Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				Урок "Техника опорного прыжка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				Видео "Спортивная гимнастика. Опорный прыжок" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9364150?menuReferrer=catalogue

15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Урок "Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferer=catalogue
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferer=catalogue
18	Лазание по канату в три приема	1				
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308782?menuReferer=catalogue
20	Упражнения ритмической гимнастики	1				Урок "Ритмическая гимнастика и упражнения на кольцах" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				Видео "Виды старта" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576780?menuReferer=catalogue

22	Спринтерский бег	1			Урок "Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1			Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
24	Гладкий равномерный бег	1			Урок "Лёгкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1			Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			Урок "Легкая атлетика: прыжки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			Видео "Челночный бег 3x10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue

29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1				Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				Урок "Передвижение на лыжах" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				Урок "Передвижение на лыжах" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
35	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1				Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1				Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря"

					(МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferer=catalogue
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferer=catalogue
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1			Урок "Торможение и повороты на лыжах" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1			Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferer=catalogue
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1			Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferer=catalogue
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1			Урок "Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferer=catalogue
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1			Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view

					w/lesson_templates/2851147?menuReferer=catalogue
45	Упражнения в ведении мяча	1			Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferer=catalogue
46	Упражнения в ведении мяча	1			Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferer=catalogue
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1			Видео "Баскетбол. Упражнения в тройках" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9591918?menuReferer=catalogue
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			Урок "Технико-тактические действия баскетболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			Видео "Основные правила баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5991192?menuReferer=catalogue
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			Урок "Волейбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferer=catalogue

52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				Урок "Волейбол. подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				Урок "Тактические действия волейболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				Урок "Волейбол. Приём мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11187307?menuReferrer=catalogue
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				Видео "Волейбол. Нижний прием мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7748792?menuReferrer=catalogue
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				Урок "Волейбол. Верхняя прямая подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299525?menuReferrer=catalogue
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				Урок "Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9354119?menuReferrer=catalogue

60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				Урок "Тактические действия футболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferer=catalogue
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				Видео "История футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10840218?menuReferer=catalogue
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferer=catalogue
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferer=catalogue
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8389852?menuReferer=catalogue
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1				Видео "ГТО. Как это было" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferer=catalogue
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1				Видео "Изготовление знаков отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9546285?menuReferer=catalogue

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

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				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				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				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	1				Урок "Гигиенические основы физической культуры." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7645943?menuReferrer=catalogue

	упражнениям и					
5	Тактическая подготовка	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				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				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				Урок "Физическое совершенствование" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
9	Упражнения для коррекции телосложения	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	1				Видео "Гимнастика для осанки и укрепления спины" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8492783?menuReferrer=catalogue

	и нарушения осанки					
11	Бег на короткие и средние дистанции	1				Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
12	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue
13	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	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	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1				Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue
15	Эстафетный бег	1				Видео "Челночный бег 3x10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue

16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				Урок "Легкая атлетика. Челночный бег" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760556?menuReferrer=catalogue
17	Прыжки с разбега в высоту	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
18	Прыжки с разбега в длину	1				Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1				Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue

	ГТО: метание мяча весом 150 г					
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue
22	Акробатические комбинации	1				Урок "Знания о физической культуре. Гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
23	Акробатические пирамиды	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
24	Стойка на голове с опорой на руки	1				Урок "Физическое совершенствование. Гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				Урок "Физкультурно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса	1				Видео "Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308782?menuReferrer=catalogue

	ГТО: подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине					
27	Комбинация на гимнастическ ом бревне	1				Урок "Физкультурно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
28	Комбинация на низкой гимнастическ ой перекладине	1				Видео "Основы спортивной гимнастики. Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8571617?menuReferrer=catalogue
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из вися на высокой	1				Видео "Подтягивания из вися на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue

	перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
30	Лазанье по канату в два приёма	1				Видео "Ошибки при лазанье по канату" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7393768?menuReferrer=catalogue
31	Лазанье по канату в два приёма	1				Урок "Лазанье по канату с ногами и без" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7394211?menuReferrer=catalogue
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1				Урок "Знания о физической культуре. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1				Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/

35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				Урок "Физическое совершенствование. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
40	Спуски и подъёмы во	1				Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374939?menuReferrer=catalogue

	время прохождения учебной дистанции					
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1				Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				Урок "Знание о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
45	Бросок мяча в корзину двумя руками	1				Урок "Баскетбол. Броски мяча в корзину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferrer=catalogue

	снизу после ведения					
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Урок "Основы игры в баскетбол. Дриблинг" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1974587?menuReferrer=catalogue
49	Игровая деятельность с использованием разученных	1				Видео "Правила баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8717571?menuReferrer=catalogue

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

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

	боковой линии					
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				Урок "Спортивные игры. Футбол. Перемещения полевого игрока" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2234831?menuReferrer=catalogue
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Урок "Упражнения для развития координации движений в футболе." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7384014?menuReferrer=catalogue
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Урок "Упражнения для развития координации движений в футболе." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7384014?menuReferrer=catalogue
65	Игровая деятельность с использованием	1				Урок "Футбол. Обобщающий урок." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95615?menuReferrer=catalogue

	разученных технических приёмов					
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1				Урок "История ВФСК ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11064868?menuReferrer=catalogue
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				Видео "Изготовление знаков отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9842469?menuReferrer=catalogue
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)	1				Видео "Разминка. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10890318?menuReferrer=catalogue

	(тестов) 4 ступени)					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

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				Урок "Знания о физической культуре" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				Урок "История физической культуры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				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				Урок "Физическое совершенствование" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/

5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1				Урок "Организация самостоятельных занятий физической культурой" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
6	Упражнения для профилактики утомления	1				Видео "Физкультминутка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8562343?menuReferer=catalogue
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				Видео "Физкультминутка. Гимнастика для глаз." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6877918?menuReferer=catalogue
8	Бег на короткие и средние дистанции	1				Урок "Знания о физической деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
9	Правила и техника выполнения нормативов	1				Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferer=catalogue

	комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м					
10	Бег на длинные дистанции	1				Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferer=catalogue
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1				Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferer=catalogue
12	Прыжки в длину с разбега	1				Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferer=catalogue

14	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferer=catalogue
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				Видео "челночный бег 3 по 10 метров" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8731400?menuReferer=catalogue
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferer=catalogue
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1				Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferer=catalogue

	ГТО: кросс на 3 км					
18	Акробатические комбинации	1				Урок "Гимнастика с основами акробатики" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
19	Акробатические комбинации	1				Видео "Гимнастика. Акробатика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9026543?menuReferer=catalogue
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				Видео "Передвижение по гимнастическому бревну (по узкой опоре)." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576469?menuReferer=catalogue
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения	1				Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferer=catalogue

	лежа на спине					
22	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferer=catalogue
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferer=catalogue
24	Гимнастическая комбинация на	1				Видео "Соскок махом назад на концах лицом внутрь брусьев" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7539018?menuReferer=catalogue

	параллельных брусьях					
25	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				Видео "Базовые шаги аэробики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10637897?menuReferer=catalogue
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferer=catalogue

29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferer=catalogue
30	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferer=catalogue
31	Торможение боковым скольжением	1				Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferer=catalogue
32	Торможение боковым скольжением	1				Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferer=catalogue
33	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferer=catalogue

34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferer=catalogue
35	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1				Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferer=catalogue
36	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1				Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferer=catalogue
37	Переход с одного лыжного хода на другой	1				Урок "Лыжные гонки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/
38	Переход с одного лыжного	1				Урок "Лыжные гонки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/

	хода на другой					
39	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
40	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1				Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferer=catalogue
42	Передача мяча одной рукой от	1				Урок "Знания о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/

	плеча и снизу					
43	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				Видео "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7202813?menuReferer=catalogue
44	Передача мяча одной рукой снизу	1				Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferer=catalogue
45	Передача мяча одной рукой снизу	1				Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
46	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				Урок "Баскетбол. Броски мяча в корзину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferer=catalogue
47	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferer=catalogue
48	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
49	Бросок мяча в корзину	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/

	одной рукой в прыжке					
50	Прямой нападающи й удар	1				Видео "Нападающий удар в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9376808?menuReferer=catalogue
51	Прямой нападающи й удар	1				Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferer=catalogue
52	Индивидуал ьное блокирован ие мяча в прыжке с места	1				Урок "Нападающий удар в волейболе. Блокирование" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11187315?menuReferer=catalogue
53	Индивидуал ьное блокирован ие мяча в прыжке с места	1				Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7632815?menuReferer=catalogue
54	Тактические действия в защите	1				Урок "Волейбол. Тактические действия игроков" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299527?menuReferer=catalogue
55	Тактические действия в нападении	1				Видео "Групповые тактические действия в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8886986?menuReferer=catalogue
56	Игровая деятельност ь с	1				Видео "Совершенствование технических приёмов в волейболе" (МЭШ)

	использован ием разученных технических приёмов					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11526035?menuReferer=catalogue
57	Игровая деятельност ь с использован ием разученных технических приёмов	1				Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7403711?menuReferer=catalogue
58	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				Урок "Знания о физической культуре. футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
59	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/
60	Правила игры в мини- футбол	1				Урок "Мини-футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11284063?menuReferer=catalogue

61	Правила игры в мини-футбол	1				Урок "Мини-футбол. Ведение мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1730722?menuReferer=catalogue
62	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				Видео "Искусство командной игры в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8915047?menuReferer=catalogue
63	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				Урок "Физическое совершенствование. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
64	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1				Видео "ГТО. Как это было" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferer=catalogue
65	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1				Урок "Как стать чемпионом? Сдача ГТО с помощью МЭШ." (МЭШ) https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3471298

	выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)					
66	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				Видео "Изготовление знаков отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9546285?menuReferrer=catalogue
67	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1				Урок "Прикладное плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11286226?menuReferrer=catalogue
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1				Видео "Плавание. Техника плавания брассом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10960978?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		68	0	0		

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
-----------------------	--	--	--	--

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				Урок "Физическая культура (основные понятия) (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				Урок "Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
3	Восстановительный массаж	1				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				Урок "Гигиенические основы физической культуры." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7645943?menuReferrer=catalogue
5	Измерение функциональных резервов организма	1				Урок "Оценка эффективности занятий физической культурой" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
6	Оказание первой помощи во	1				Урок "Физическая культура человека" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/

	время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха					
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				Урок "Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/
8	Бег на короткие и средние дистанции	1				Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferer=catalogue
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1				Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1				Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8605739?menuReferer=catalogue

	ГТО: бег на 2000 м или 3000 м					
11	Бег на длинные дистанции	1				Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferer=catalogue
12	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				Видео "Прыжки в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7349784?menuReferer=catalogue
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferer=catalogue
14	Прыжки в высоту	1				Видео "Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferer=catalogue
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				Урок "Легкая атлетика. Челночный бег" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760556?menuReferer=catalogue

	челночный бег 3x10 м					
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1				Видео "метание снаряда 700 гр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7838331?menuReferer=catalogue
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1				Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferer=catalogue
18	Длинный кувырок с разбега	1				Урок "Спортивно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
19	Кувырок назад в упор	1				Урок "Знания о физической культуре. Гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/

21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferer=catalogue
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				Видео "Соскок махом назад на концах лицом внутрь брусьев" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7539018?menuReferer=catalogue
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание	1				Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferer=catalogue

	из вися лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине					
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				Видео "Основы спортивной гимнастики. Бревно" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8571138?menuReferer=catalogue
25	Упражнения черлидинга	1				Урок "Знания о физической культуре. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				Урок "Знания о физической культуре. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				Урок "Знания о физической культуре. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
28	Передвижение попеременным	1				Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferer=catalogue

	двухшажным ходом					
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
30	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
31	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1				Урок "Физическое совершенствование. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
32	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1				Урок "Физическое совершенствование. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
33	Способы преодоления	1				Урок "Физическое совершенствование. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/

	препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием					
34	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1				Урок "Физическое совершенствование. Лыжная подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
35	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferer=catalogue
36	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferer=catalogue
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferer=catalogue
38	Преодоление учебной	1				Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferer=catalogue

	дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой					
39	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferer=catalogue
40	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferer=catalogue
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1				Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferer=catalogue
42	Ведение мяча	1				Урок "Знания о физической культуре. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/

43	Ведение мяча	1				Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferer=catalogue
44	Передача мяча	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
45	Приемы и броски мяча на месте	1				Урок "Физическое совершенствование. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
46	Приемы и броски мяча на месте	1				Видео "Бросок в кольцо с двух шагов" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9324587?menuReferer=catalogue
47	Приемы и броски мяча в прыжке	1				Урок "Знания о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
48	Приемы и броски мяча после ведения	1				Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
49	Приемы и броски мяча после ведения	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
50	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				Видео "Волейбольная подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8805507?menuReferer=catalogue
51	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				Видео "Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8741285?menuReferer=catalogue

52	Приёмы и передачи мяча на месте	1				Видео "Волейбол. Передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue
53	Приёмы и передачи в движении	1				Видео "Прием и передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8878037?menuReferrer=catalogue
54	Нападающий удар	1				Видео "Нападающий удар" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10145302?menuReferrer=catalogue
55	Нападающий удар	1				Урок "Волейбол. Подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue
56	Блокирование	1				Видео "Основные элементы волейбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636814?menuReferrer=catalogue
57	Блокирование	1				Урок "Волейбол. Нападающий удар и блокировка." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1735081?menuReferrer=catalogue
58	Ведение мяча	1				Видео "Ведение мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10283787?menuReferrer=catalogue
59	Приемы мяча	1				Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue
60	Передачи мяча	1				Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue
61	Остановки и удары по мячу с места	1				Урок "Футбол. Изучение правила игры, технических приемов." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/

62	Остановки и удары по мячу в движении	1				Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
63	Остановки и удары по мячу в движении	1				Урок "Физическое совершенствование. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
64	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1				Урок "История ВФСК ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11064868?menuReferer=catalogue
65	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				Видео "Знак отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8892000?menuReferer=catalogue
66	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1				Урок "Как стать чемпионом? Сдача ГТО с помощью МЭШ." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1158158?menuReferer=catalogue

	техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)				
67	Плавание кролем на груди	1			Видео «Работа руками кролем на груди» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9566913?menuReferrer=catalogue
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1			Видео "Плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838547?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

