

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Управление образования администрации г. Тулы
МБОУ «Центр образования № 26»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 14
от "20" августа 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор
Матвеева Ж.Н.
Приказ № 410-О
от "20" августа 2025 г.

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей 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, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация воспитательного потенциала уроков **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания уроков для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, русского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

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 «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 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 физкультурпауз, 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 «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 технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России,

характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее

разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «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 «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 действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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 действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «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 технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных 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.

Кроссовый бег.

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 сильной 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 «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 ногой 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 ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 физкультурминуток 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;

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;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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 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	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	1	2	<p>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</p>	<p>Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Интересуются работой спортивных секций и их расписанием. Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности. Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения. Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр. Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр</p>
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	4	<p>РЭШ 5 класс https://resh.edu.ru/subject/9/5/ МЭШ 5 класс</p>	<p>Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности.</p>

				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>Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.</p> <p>Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p>Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p> <p>Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p> <p>Участвуют в коллективном обсуждении. Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.).</p> <p>Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года.</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.</p> <p>Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви.</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</p> <p>Проводят эксперимент.</p> <p>Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца).</p> <p>Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле.</p> <p>Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле.</p> <p>Проводят мини-исследование. Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий.</p> <p>Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики. Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.</p> <p>Составляют дневник физической культуры</p>
Итого по разделу	5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	1	5	<p>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</p>	<p>Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.</p> <p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</p> <p>Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.</p> <p>Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.</p> <p>Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.</p> <p>Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.</p> <p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</p> <p>Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p> <p>Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его.</p> <p>Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.</p> <p>Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</p> <p>Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.</p> <p>Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры</p>
Итого по разделу		6				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика	9	1	8	РЭШ 5 класс	Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением

	(модуль "Гимнастика")			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	<p>спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.</p> <p>Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).</p> <p>Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).</p> <p>Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий.</p> <p>Совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке. Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.</p> <p>Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий.</p> <p>Разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно». Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта).</p> <p>Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно».</p> <p>Выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках.</p> <p>Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя.</p> <p>Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения.</p>
--	-----------------------	--	--	--	--

					<p>Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках.</p> <p>Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка.</p> <p>Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений.</p> <p>Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения.</p> <p>Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка.</p> <p>Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений.</p> <p>Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом.</p> <p>Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения.</p> <p>Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы.</p> <p>Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на</p>
--	--	--	--	--	---

						<p>гимнастической скамейке (обучение в парах). Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	2	15	<p>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</p>	<p>Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции. Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта. Разучивают стартовое и финишное ускорение. Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику. Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень. Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным</p>

						<p>материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.</p> <p>Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений.</p> <p>Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</p>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18	2	16	<p>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</p>	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой».</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы.</p> <p>Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы.</p> <p>Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	1	15	<p>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</p>	<p>Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча.</p> <p>Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные</p>

					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>ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	14	1	13	<p>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</p>	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют</p>

						<p>отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы.</p> <p>Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения.</p> <p>Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов.</p> <p>Разучивают технику обводки учебных конусов.</p> <p>Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14		14	<p>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</p>	<p>Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.</p> <p>Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>
Итого по разделу		88				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	1	2	<p>РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/</p> <p>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>Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения.</p> <p>Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.</p> <p>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</p>
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	4	<p>РЭШ 6 класс https://resh.edu.ru/subject/9/6/</p> <p>МЭШ 6 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31</p>	<p>Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры.</p> <p>Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p>Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств.</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой</p>

				<p>937349,31937312_31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9</p>	<p>и укреплением организма. Участвуют в тематическом планировании.</p> <p>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 планировании самостоятельных занятий.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>Измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности.</p> <p>Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры.</p> <p>Знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>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).</p> <p>Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.</p> <p>Разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения.</p> <p>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).</p> <p>Выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.</p>
--	--	--	--	--	---

						<p>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.</p> <p>Составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. Обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн.</p> <p>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</p>
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1	<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>Повторяют ранее изученные правила техники безопасности.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.</p> <p>Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения.</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения.</p> <p>Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.</p> <p>Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов).</p>

						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		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	13	<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>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; 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.</p>

					<p>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.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы.</p> <p>Описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4-5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы.</p> <p>Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>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).</p> <p>Составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8–10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение.</p> <p>Разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.</p> <p>Участвуют в учебном диалоге.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации</p>
--	--	--	--	--	--

						ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	2	15	<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 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 исполнения 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.</p>

						<p>Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки.</p> <p>Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков.</p> <p>Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</p>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	19	3	16	<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>Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол.</p> <p>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.</p> <p>Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации.</p> <p>Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах).</p> <p>Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</p>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	1	15		<p>Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол.</p> <p>Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.</p> <p>Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.</p> <p>Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий</p>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	14	1	13	<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>Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол.</p> <p>Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы.</p> <p>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.</p> <p>Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися,</p>

				_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9	<p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах).</p> <p>Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.</p> <p>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</p>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	12	<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>Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>
Итого по разделу		92			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	11	91	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	1	2	<p>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</p>	<p>Участвуют в коллективном обсуждении тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «А.Д. Бутровский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; – «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; – «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; – «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»; – «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; – «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; – «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи». <p>Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.</p> <p>Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.</p> <p>Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.</p> <p>Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.</p> <p>Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека.</p> <p>Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта</p>
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						

2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	4	<p>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</p>	<p>Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников.</p> <p>Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.</p> <p>Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями.</p> <p>Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения.</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.</p> <p>Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям.</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти.</p> <p>Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами).</p> <p>Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.</p> <p>Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы.</p> <p>Приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий.</p>
-----	--------------------------------------	---	---	---	---	---

					<p>Анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений).</p> <p>Разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Участвуют в беседе с учителем.</p> <p>Знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть.</p> <p>Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры.</p> <p>Повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке.</p> <p>Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы.</p> <p>Выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.</p> <p>Участвуют в коллективном обсуждении.</p> <p>Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений.</p> <p>Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений.</p> <p>Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.</p> <p>Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».</p> <p>Обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения.</p> <p>Оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами.</p>
--	--	--	--	--	--

						Анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1	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	<p>Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела. Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах). Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах).</p> <p>Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения.</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его.</p> <p>Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.</p> <p>Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме.</p> <p>Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики.</p> <p>Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня</p>
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	13	РЭШ 7 класс https://resh.edu.ru/subject/9/7/ МЭШ 7 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson	<p>Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках. Распределяются по группам, определяют место в пирамиде.</p> <p>Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений.</p> <p>Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения,</p>

				template.video lesson.video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9	<p>определяют технические трудности в их выполнении.</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, изучают его по фазам и в полной координации.</p> <p>Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма.</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы.</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и изучают его по фазам движения и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма.</p> <p>Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих).</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения.</p> <p>Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степаэробики, изучают комплекс под контролем частоты пульса</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	2	15	<p>РЭШ 7 класс https://resh.edu.ru/subject/9/7/</p> <p>МЭШ 7 класс https://uchebnik.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, изучают выполнение упражнения по</p>

				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>фазам и в полной координации.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.</p> <p>Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью.</p> <p>Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</p>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	19	3	16	<p>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=</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении.</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола.</p> <p>Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы.</p> <p>Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</p>

					5,6,7,8,9	<p>другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы.</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	1	15	<p>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</p>	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы.</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы.</p> <p>Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).</p> <p>Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на</p>

						месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	14	1	13	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	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения. Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12		12		Осваивают содержание 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		92				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	11	91		

8 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	3	1	2	<p>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</p>	<p>Участвуют в обсуждении тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации). <p>Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев.</p> <p>Обсуждают темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»; – «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; – «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека». <p>Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности.</p> <p>Обсуждают темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления»; – «Лечебная физическая культура её направления и формы организации»; – «История и развитие Паралимпийских игр»
Итого по разделу		3				

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	4	<p>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</p>	<p>Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</p> <p>Участвуют в консультации с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p>Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения). Подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики.</p> <p>Планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</p> <p>Составляют комплекс корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p>Знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки.</p> <p>Повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса.</p> <p>Знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы.</p> <p>Составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя.</p> <p>Составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.</p> <p>Составляют план спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.</p> <p>Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий).</p> <p>Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству</p>

						<p>повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.</p> <p>Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.</p> <p>Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.</p> <p>Конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</p>
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1	<p>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</p>	<p>Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминутки.</p> <p>Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации.</p> <p>Знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации.</p> <p>Знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.</p> <p>Знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки</p>
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	13	<p>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</p>	<p>Составляют индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине.</p>

				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>Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).</p> <p>Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях.</p> <p>Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности.</p> <p>Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.</p> <p>Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.).</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики.</p> <p>Составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических</p>
--	--	--	--	--	--

						<p>упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8–10 упражнений). Разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	2	15	<p>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</p>	<p>Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения. Знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнуть ноги».</p> <p>Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнуть ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения.</p> <p>Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.</p> <p>Знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска</p>

					<p>к их участию и оформления необходимых документов. Знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО).</p> <p>Тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.</p> <p>Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах.</p> <p>Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника).</p> <p>Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам. Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений.</p> <p>Развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции.</p> <p>Совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений.</p> <p>Развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов.</p> <p>Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах.</p> <p>Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>тренировочного процесса.</p> <p>Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам.</p> <p>Развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения. Развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.</p> <p>Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	19	3	16	<p>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</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча. Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу. Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).</p> <p>Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).</p> <p>Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки,</p>

					<p>предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	1	15	<p>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</p> <p>Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи. Описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации. Контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности. Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах). Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке</p>

						с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	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	Знакомятся с тактической схемой игры «4–4–2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах). Знакомятся с тактической схемой игры «3–1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах). Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15		15		Осваивают содержание 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		92				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	11	91		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	1	2	<p>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</p>	<p>Обсуждают вопросы: – что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; – почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; – какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. Обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах. Рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения. Знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. Знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ. Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость. Знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств. Составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</p>
Итого по разделу		3				

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	4	<p>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</p>	<p>Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный).</p> <p>Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения.</p> <p>Разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)).</p> <p>Составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. Знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.).</p> <p>Знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.</p> <p>Выполняют мини-исследование.</p> <p>Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека.</p> <p>Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»).</p> <p>Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам.</p> <p>Проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.</p> <p>Знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар).</p> <p>Знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению.</p> <p>Наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе).</p> <p>Контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими</p>

						учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	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	<p>Участвуют в беседе с учителем.</p> <p>Знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом.</p> <p>Знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры.</p> <p>Знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.</p> <p>Знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам.</p> <p>Знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.</p> <p>Составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма.</p> <p>Включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их</p>
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	13	РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson te	<p>Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении.</p> <p>Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их.</p> <p>Разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися,</p>

				<p>mplate,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=5,6,7,8,9</p>	<p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению</p> <p>подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении.</p> <p>Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их.</p> <p>Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений).</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении.</p> <p>Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их. Разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Участвуют в учебном диалог: консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания.</p> <p>Контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений).</p> <p>Контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации.</p> <p>Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности.</p> <p>Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации.</p> <p>Наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности.</p> <p>Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне.</p> <p>Контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности.</p> <p>Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10–12 элементов и упражнений).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации.</p> <p>Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности. Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований.</p> <p>Отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10–12 упражнений включая «связки»).</p> <p>Разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); Подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение).</p> <p>Участие в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль)	17	2	15	<p>РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/</p> <p>Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений. Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки,</p>

	"Легкая атлетика")				<p>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</p>	<p>предлагают способы их устранения (обучение в группах). Рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча). Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	19	3	16	<p>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</p>	<p>Рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	1	15		<p>Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	10	<p>РЭШ 9 класс https://resh.edu.ru/subject/9/9/ МЭШ 9 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_te</p>	<p>Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием</p>

					mplate,video_less on,video&subject _program_ids=31 937349,31937312 ,31937326,35909 095&class_level ids=5,6,7,8,9	разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15		15		Осваивают содержание 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		92				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	11	91		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1		1		Урок "История физической культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7296976?menuReferrer=catalogue
2	Бег на короткие дистанции	1		1		Урок "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue
3	Бег на короткие дистанции	1		1		Урок "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue
4	Бег на короткие дистанции	1		1		Урок "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue
5	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка	1		1		Урок "«Готов к труду и обороне» – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
6	Правила и техника выполнения	1		1		Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты				
7	Бег на длинные дистанции	1		1	Урок "Легкая атлетика. Бег" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
8	Бег на длинные дистанции	1		1	Урок "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue
9	Бег на длинные дистанции	1		1	Урок "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1	Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9765013?menuReferrer=catalogue
13	Прыжок в длину с разбега	1		1	Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9765013?menuReferrer=catalogue

	способом «согнув ноги»				talogue
14	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
15	Метание малого мяча на дальность	1	1		Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
17	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	1		Урок "Исторические сведения о древних Олимпийских играх" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
18	Техника ловли мяча	1		1	Урок "Спортивные игры. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
19	Техника передачи мяча	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferrer=catalogue
20	Ведение мяча стоя на месте	1		1	Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue
21	Ведение мяча в движении	1		1	Урок "Спортивные игры. Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2018318?menuReferrer=catalogue

22	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
23	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1			Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
24	Олимпийские игры древности	1		1		Урок "Миф о зарождении Олимпийских игр" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
25	Режим дня	1		1		Урок "Режим дня" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
26	Упражнения утренней зарядки	1		1		Урок "Утренняя гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
27	Упражнения на развитие гибкости	1	1			Урок "Развитие гибкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
28	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1		Урок "Гимнастика с основами акробатики" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
29	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1		Урок "Гимнастика с основами акробатики" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
30	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1		Урок "Акробатические упражнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
31	Кувырок назад	1		1		Видео "Гимнастика. Акробатика. Стойка на лопатках без помощи рук" (МЭШ)

	из стойки на лопатках					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9197540?menuReferrer=catalogue
32	Опорные прыжки	1		1		Урок "Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
33	Опорные прыжки	1		1		Урок "Спортивная гимнастика. Опорный прыжок." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogue
34	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		Урок "Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
35	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1		Урок "Физическая нагрузка и особенности её дозирования" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
36	Упражнения на гимнастической скамейке	1	1			Урок "Гимнастическая ласточка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1682839?menuReferrer=catalogue
37	Наблюдение за физическим развитием	1		1		Урок "Основные показатели физического развития" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1		1		Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue

	мальчики, на низкой перекладине 90 см -девочки.					
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			1		Видео "Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856678?menuReferrer=catalogue
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Видео "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856525?menuReferrer=catalogue
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1		1		Видео "Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856541?menuReferrer=catalogue

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
42	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	1			Урок "Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
43	Определение состояния организма	1		1		Урок "Осанка как показатель физического развития человека" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
44	Составление дневника по физической культуре	1		1		Урок "Закаливание" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/
45	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1		Урок "Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
46	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1		Урок "Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
47	Упражнения на развитие координации	1		1		Урок "Развитие координации движений" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
48	Упражнения на формирование телосложения	1	1			Урок "Самонаблюдение и самоконтроль" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
49	Зимний	1		1		Видео "Упражнения для выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Проект

	фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					«ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10893148?menuReferrer=catalogue
50	Технические действия с мячом	1		1		Урок "Спортивные игры. Волейбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
51	Технические действия с мячом	1		1		Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue
52	Технические действия с мячом	1		1		Урок "Спортивные игры. Волейбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
53	Технические действия с мячом	1		1		Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue
54	Прямая нижняя подача мяча	1		1		Урок "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue
55	Прямая нижняя подача мяча	1		1		Видео "Волейбол. Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9814017?menuReferrer=catalogue
56	Прямая нижняя подача мяча	1		1		Урок "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue
57	Прямая нижняя подача мяча	1		1		Урок "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue

58	Приём и передача мяча снизу	1		1	Видео "Волейбол. Тренировка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8849951?menuReferrer=catalogue
59	Приём и передача мяча снизу	1		1	Урок "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299519?menuReferrer=catalogue
60	Приём и передача мяча снизу	1		1	Урок "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299519?menuReferrer=catalogue
61	Приём и передача мяча сверху	1		1	Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue
62	Приём и передача мяча сверху	1		1	Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue
63	Приём и передача мяча сверху	1		1	Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue
64	Приём и передача мяча сверху	1	1		Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue
65	Технические действия с мячом	1		1	Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue
66	Техника ловли мяча	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue
67	Техника передачи мяча	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/74453?menuReferrer=catalogue
68	Техника передачи мяча	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/74453?menuReferrer=catalogue

69	Ведение мяча стоя на месте	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11064918?menuReferrer=catalogue
70	Ведение мяча в движении	1		1	Видео "Баскетбол. Основные правила игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8980194?menuReferrer=catalogue
71	Ведение мяча в движении	1	1		Видео "Баскетбол. Основные правила игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8980194?menuReferrer=catalogue
72	Ведение мяча в движении	1		1	Видео "Баскетбол. Основные правила игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8980194?menuReferrer=catalogue
73	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
74	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	Видео "Правила баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8717571?menuReferrer=catalogue
75	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
76	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue

	места				
77	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1		Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	Видео "Техника челночного бега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7501144?menuReferrer=catalogue
79	Бег на короткие дистанции	1		1	Урок "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue
80	Бег на короткие дистанции	1		1	Урок "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue
81	Метание малого мяча на дальность	1		1	Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
82	Метание малого мяча на дальность	1		1	Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
83	Метание малого мяча на дальность	1		1	Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
84	Бег на длинные дистанции	1		1	Урок "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue

85	Бег на длинные дистанции	1	1		Урок "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue
87	Технические действия с мячом	1		1	Урок "Спортивные игры. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
88	Технические действия с мячом	1		1	Видео "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6659401?menuReferrer=catalogue
89	Технические действия с мячом	1		1	Видео "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8901507?menuReferrer=catalogue
90	Технические действия с мячом	1		1	Видео "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6659493?menuReferrer=catalogue
91	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1	Видео "Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/f181329c-643b-4bb2-9b3e-c5703f984dd0
92	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1	Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue
93	Остановка катящегося мяча	1		1	Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue

	внутренней стороной стопы					
94	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Урок "Правила футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10639290?menuReferrer=catalogue
95	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		Урок "Футбол. Основные правила. Часть 1" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11049538?menuReferrer=catalogue
96	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		Урок "Футбол. Основные правила. Часть 2" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11049541?menuReferrer=catalogue
97	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Урок "Спортивные игры. Футбол. Перемещения полевого игрока" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2234831?menuReferrer=catalogue
98	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Урок "Спортивные игры. Футбол. Обобщающий урок (теоретическое занятие)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2288536?menuReferrer=catalogue
99	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1		Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue
100	Обводка мячом ориентиров	1	1			Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
10	Летний	1		1		Урок "История ВФСК ГТО" (МЭШ)

1	фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11064868?menuReferrer=catalogue
10 2	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		Видео "Знак отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8892000?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	11	91		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Возрождение	1		1		Урок "Возрождение Олимпийских игр" (РЭШ)

	Олимпийских игр				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1	Видео "Виды старта" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576780?menuReferrer=catalogue
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1	Урок "Техника выполнения: высокого старта, низкого старта, эстафетного бега, передачи эстафетной палочки, финиширования." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9961497?menuReferrer=catalogue
4	Спринтерский бег	1		1	Урок "Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
5	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	Видео "ГТО. Как это было" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
7	Гладкий равномерный бег	1		1	Урок "Лёгкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
8	Гладкий	1		1	Видео "Разминочный бег" (МЭШ)

	равномерный бег				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7496259?menuReferrer=catalogue
9	Гладкий равномерный бег	1		1	Видео "Разминочный бег" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7496259?menuReferrer=catalogue
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1	Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	Видео "Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue
12	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1	Урок "Легкая атлетика: прыжки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
13	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега	1		1	Видео "Прыжок в высоту способом «перешагивания»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10258437?menuReferrer=catalogue

	способом «перешагивание»					
14	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		1		Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
15	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	1			Урок "Легкая атлетика: метание малого мяча" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue
17	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	1			Урок "Зарождение Олимпийских игр в России" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
18	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		Урок "Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
19	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1		Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferrer=catalogue
20	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1		Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2851147?menuReferrer=catalogue
21	Упражнения в	1		1		Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ)

	ведении мяча				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue
22	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	Видео "Баскетбол. Упражнения в тройках" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9591918?menuReferrer=catalogue
23	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	1	1	Урок "Технико-тактические действия баскетболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
24	История первых Олимпийских игр современности	1		1	Видео "Возрождение Олимпийских игр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8935668?menuReferrer=catalogue
25	Составление дневника физической культуры	1		1	Урок "Оценка эффективности занятий физической подготовкой" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/
26	Упражнения для коррекции телосложения	1	1		Урок "Упражнения для коррекции фигуры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
27	Акробатические комбинации	1		1	Урок "Оценка физической подготовленности" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/
28	Акробатические комбинации	1		1	Урок "Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
29	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	Урок "Техника опорного прыжка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
30	Опорные прыжки через	1		1	Видео "Спортивная гимнастика. Опорный прыжок" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9364150?menuReferrer=catalogue

	гимнастическог о козла				
31	Опорные прыжки через гимнастическог о козла	1		1	Урок "Спортивная гимнастика. Опорный прыжок." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogue
32	Упражнения на низком гимнастическо м бревне	1		1	Урок "Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
33	Упражнения на низком гимнастическо м бревне	1		1	Видео "Основы спортивной гимнастики. Бревно" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8571138?menuReferrer=catalogue
34	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1	Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue
35	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1	Видео "Основы спортивной гимнастики. Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8571617?menuReferrer=catalogue
36	Лазание по канату в три приема	1		1	Урок "Лазанье" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
37	Лазание по канату в три приема	1		1	Видео "Лазанье по канату с ногами и без" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7394211?menuReferrer=catalogue
38	Упражнения ритмической	1		1	Урок "Ритмическая гимнастика и упражнения на кольцах" (РЭШ)

	гимнастики					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
39	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		Видео "Базовые шаги аэробики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10637897?menuReferrer=catalogue
40	Упражнения ритмической гимнастики	1	1			Видео "Шаги аэробики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10637767?menuReferrer=catalogue
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue Видео "Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1		1		Видео "Наклон вперед из положения стоя" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838416?menuReferrer=catalogue

	гимнастической скамье. Подвижные игры				
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	Видео "Поднимание туловища из положения лежа на спине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue
44	Физическая подготовка человека	1		1	Урок "Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
45	Основные показатели физической нагрузки	1		1	Урок "Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
46	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1	Урок "Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
47	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных	1		1	Урок "Закаливание" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/

	водоёмах					
48	Упражнения для профилактики нарушения зрения, осанки	1	1			Урок "Упражнения для профилактики нарушения зрения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/ Урок "Упражнения для профилактики нарушений осанки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
49	Приём мяча двумя руками снизу	1		1		Урок "Волейбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
50	Приём мяча двумя руками снизу	1		1		Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue
51	Передача мяча двумя руками снизу	1		1		Урок "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299519?menuReferrer=catalogue
52	Передача мяча двумя руками снизу	1		1		Видео "Волейбол. Передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue
53	Передача мяча двумя руками снизу	1		1		Видео "Волейбол. Передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue
54	Передача мяча двумя руками снизу	1		1		Видео "Волейбол. Передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		Урок "Волейбол. подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue
56	Игровая деятельность с использованием технических	1		1		Урок "Тактические действия волейболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/

	приёмов в подаче мяча					
57	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		Урок "Волейбол. Приём мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11187307?menuReferrer=catalogue
58	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		Видео "Волейбол. Нижний прием мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7748792?menuReferrer=catalogue
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		Урок "Тактические действия волейболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
60	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		Урок "Волейбол. Приём мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11187307?menuReferrer=catalogue
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		Видео "Волейбол. Нижний прием мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7748792?menuReferrer=catalogue
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		Урок "Тактические действия волейболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/

63	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		Урок "Волейбол. Приём мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11187307?menuReferrer=catalogue
64	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	1			Видео "Волейбол. Нижний прием мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7748792?menuReferrer=catalogue
65	Упражнения в ведении мяча	1		1		Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue
66	Упражнения в ведении мяча	1		1		Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue
67	Упражнения в ведении мяча	1		1		Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue
68	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		Видео "Баскетбол. Упражнения в тройках" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9591918?menuReferrer=catalogue
69	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
70	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		Видео "Баскетбол. Упражнения в тройках" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9591918?menuReferrer=catalogue
71	Упражнения на передачу и броски мяча	1	1			Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
72	Игровая	1		1		Урок "Технико-тактические действия баскетболистов" (РЭШ)

	деятельность с использованием технических приёмов				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
73	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	Видео "Основные правила баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5991192?menuReferrer=catalogue
74	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	Урок "Технико-тактические действия баскетболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
75	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	Урок "Технико-тактические действия баскетболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	Урок "Технико-тактические действия баскетболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
77	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	Видео "Основные правила баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5991192?menuReferrer=catalogue
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1	Видео "Техника челночного бега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7501144?menuReferrer=catalogue

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
79	Спринтерский бег	1		1		Урок "Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
80	Спринтерский бег	1		1		Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue
81	Гладкий равномерный бег	1		1		Урок "Лёгкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
82	Гладкий равномерный бег	1		1		Видео "Разминочный бег" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7496259?menuReferrer=catalogue
83	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		Урок "Легкая атлетика: прыжки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
84	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		Видео "Прыжок в высоту способом «перешагивания»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10258437?menuReferrer=catalogue
85	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	1			Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue

86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		1		Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
87	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		Урок "Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
88	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9354119?menuReferrer=catalogue
89	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		Урок "Тактические действия футболистов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
90	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue
91	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		Видео "История футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10840218?menuReferrer=catalogue

92	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue
93	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
94	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
95	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
96	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue

97	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
98	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
99	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
100	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	1			Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1		1		Видео "Изготовление знаков отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9546285?menuReferrer=catalogue

	испытаний (тестов) 3-4 ступени					
10 2	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		1		Урок "Подведение итогов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	11	91		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1		1		Урок "Знания о физической культуре. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
2	Спринтерский бег	1		1		Видео "Виды старта" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576780?menuReferrer=catalogue
3	Спринтерский бег	1		1		Урок "Техника выполнения: высокого старта, низкого старта, эстафетного бега, передачи эстафетной палочки, финиширования." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9961497?menuReferrer=catalogue
4	Спринтерский бег	1		1		Урок "Техника выполнения: высокого старта, низкого старта, эстафетного бега, передачи эстафетной палочки, финиширования." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9961497?menuReferrer=catalogue
5	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		Видео "Знак отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8892000?menuReferrer=catalogue
6	Правила и	1		1		Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ)

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
7	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
8	Эстафетный бег	1		1	Урок "Знание о физической культуре. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
9	Эстафетный бег	1		1	Урок "Эстафета" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7288402?menuReferrer=catalogue
10	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
11	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1	Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue
12	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
13	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	1		Видео "Лёгкая атлетика (виды метаний)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/a9acdc0c-4a10-4906-a1f8-28c1859ffb29
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1		1	Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue

	ГТО: Бег на 1500м					
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
17	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	1			Урок "Олимпийское движение" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119858?menuReferrer=catalogue
18	Передача мяча после отскока от пола	1		1		Урок "Знание о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
19	Передача мяча после отскока от пола	1		1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
20	Ловля мяча после отскока от пола	1		1		Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
21	Ловля мяча	1		1		Урок "Баскетбол" (МЭШ)

	после отскока от пола					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11064918?menuReferrer=catalogue
22	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
23	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	1			Урок "Баскетбол. Броски мяча в корзину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferrer=catalogue
24	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		1		Урок "Физическая культура в постсоветской России" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11315181?menuReferrer=catalogue
25	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		1		Урок "Гигиенические основы физической культуры." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7645943?menuReferrer=catalogue
26	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	1			Видео "Гимнастика для осанки и укрепления спины" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8492783?menuReferrer=catalogue
27	Акробатические комбинации	1		1		Урок "Знания о физической культуре. Гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
28	Акробатические пирамиды	1		1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/

29	Стойка на голове с опорой на руки	1		1		Урок "Физическое совершенствование. Гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
30	Стойка на голове с опорой на руки	1		1		Видео "Акробатика. Стойка на лопатках" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11111846?menuReferrer=catalogue
31	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1		Урок "Физкультурно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
32	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1		Урок "Спортивно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/
33	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1		Урок "Физкультурно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
34	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1		Урок "Спортивно оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/
35	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1		Видео "Основы спортивной гимнастики. Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8571617?menuReferrer=catalogue
36	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1		Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue
37	Лазанье по канату в два приёма	1		1		Видео "Ошибки при лазанье по канату" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7393768?menuReferrer=catalogue
38	Лазанье по	1		1		Урок "Лазанье по канату с ногами и без" (МЭШ)

	канату в два приёма					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7394211?menuReferrer=catalogue
39	Степ-аэробика	1		1		
40	Степ-аэробика	1	1			
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		<p>Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue</p> <p>Видео "Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue</p>
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1		1		<p>Видео "Наклон вперед из положения стоя" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838416?menuReferrer=catalogue</p>

	скамье. Подвижные игры					
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Видео "Поднимание туловища из положения лежа на спине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue
44	Тактическая подготовка	1	1			Видео "Урок по физической культуре. Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6086287?menuReferrer=catalogue
45	Планирование занятий технической подготовкой	1		1		Урок "ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8789779?menuReferrer=catalogue
46	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		1		Урок "Физическое совершенствование" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
47	Упражнения для коррекции телосложения	1		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
48	Упражнения для профилактики	1		1		Урок "Формирование правильной осанки на уроках физической культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7795968?menuReferrer=c

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

	приёмов					
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1			Видео "Волейбол. Нижний прием мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7748792?menuReferrer=catalogue
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Видео "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Видео "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Видео "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Видео "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue
63	Игровая деятельность с использованием разученных	1		1		Видео "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue

	технических приёмов					
64	Передача мяча после отскока от пола	1		1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
65	Ловля мяча после отскока от пола	1		1		Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
66	Ловля мяча после отскока от пола	1		1		Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11064918?menuReferrer=catalogue
67	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
68	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	1			Урок "Баскетбол. Броски мяча в корзину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferrer=catalogue
69	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
70	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		Урок "Баскетбол. Броски мяча в корзину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferrer=catalogue
71	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди	1		1		Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue

	после ведения					
72	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		1		Видео "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7202813?menuReferrer=catalogue
73	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Урок "Основы игры в баскетбол. Дриблинг" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1974587?menuReferrer=catalogue
74	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Урок "Основы игры в баскетбол. Дриблинг" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1974587?menuReferrer=catalogue
75	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Урок "Основы игры в баскетбол. Дриблинг" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1974587?menuReferrer=catalogue
76	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Урок "Основы игры в баскетбол. Дриблинг" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1974587?menuReferrer=catalogue
77	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1			Видео "Правила баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8717571?menuReferrer=catalogue

	приёмов				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	Видео "Челночный бег 3x10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue
79	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
80	Эстафетный бег	1		1	Урок "Знание о физической культуре. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
81	Эстафетный бег	1		1	Урок "Эстафета" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7288402?menuReferrer=catalogue
82	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
83	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1	Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue
84	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
85	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	1		Видео "Лёгкая атлетика (виды метаний)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/a9acdc0c-4a10-4906-a1f8-28c1859ffb29
86	Правила и	1		1	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ)

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
87	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1		Видео "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8901507?menuReferrer=catalogue
88	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1		Урок "Передача мяча 10 упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/ea2e489a-0042-45fa-96bc-be2f48c3a4ab
89	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1		Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue
90	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1		Урок "Спортивные игры. Футбол. История и правила игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2232331?menuReferrer=catalogue
91	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1		Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
92	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1		Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue
93	Тактические действия при	1		1		Урок "Спортивные игры. Футбол. Перемещения полевого игрока" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2234831?menuReferrer=catalogue

	вбрасывании мяча из-за боковой линии					
94	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		Урок "Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2238998?menuReferrer=catalogue
95	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Урок "Упражнения для развития координации движений в футболе." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7384014?menuReferrer=catalogue
96	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Урок "Футбол. Обобщающий урок." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95615?menuReferrer=catalogue
97	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Видео "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8901496?menuReferrer=catalogue
98	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1		Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue

	приёмов ведения мяча					
99	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
100	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	1			Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1		Видео "Изготовление знаков отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9842469?menuReferrer=catalogue
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1		Видео "Разминка. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10890318?menuReferrer=catalogue

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	11	91	
-------------------------------------	-----	----	----	--

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1		1		Урок "Знания о физической культуре" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
2	Бег на короткие дистанции	1		1		Урок "Знания о физической деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
3	Бег на короткие дистанции	1		1		Урок "Знания о физической деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
4	Бег на средние дистанции	1		1		Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue
5	Бег на длинные дистанции	1		1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
6	Бег на длинные дистанции	1		1		Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8605739?menuReferrer=catalogue
7	Прыжки в длину с разбега	1		1		Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/

8	Прыжки в длину с разбега	1		1		Урок "Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
9	Прыжки в длину с разбега	1		1		Урок "Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
10	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1		Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9765013?menuReferrer=catalogue
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	1			Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue
12	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1		Урок "Комплекс ГТО в школах Москвы. Как сдавать нормы ГТО школьникам. (Обучающее видео)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue
13	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1		Видео "Знак отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8892000?menuReferrer=catalogue
14	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Видео "Упражнения для выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10893148?menuReferrer=catalogue
15	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Видео "Изготовление знаков отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9842469?menuReferrer=catalogue

16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
17	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	1			Урок "История физической культуры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/
18	Повороты с мячом на месте	1		1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/
19	Повороты с мячом на месте	1		1		Урок "Знания о физической деятельности" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/
20	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1		Урок "Знания о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
21	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1		Видео "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7202813?menuReferrer=catalogue
22	Передача мяча одной рукой снизу	1		1		Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue
23	Передача мяча одной рукой снизу	1	1			Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
24	Профилактика умственного перенапряжения	1		1		Урок "Спортивно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/

	я					
25	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		1		Урок "Физическая культура (основные понятия)" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/
26	Коррекция нарушения осанки	1	1			Урок "Физическое совершенствование" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/
27	Акробатические комбинации	1		1		Урок "Гимнастика с основами акробатики" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
28	Акробатические комбинации	1		1		Видео "Гимнастика. Акробатика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9026543?menuReferrer=catalogue
29	Акробатические комбинации	1		1		Видео "Гимнастика. Акробатика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9026543?menuReferrer=catalogue
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		Видео "Передвижение по гимнастическому бревну (по узкой опоре)." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576469?menuReferrer=catalogue
31	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		Видео "Основы спортивной гимнастики. Бревно" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8571138?menuReferrer=catalogue
32	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		Видео "Основы спортивной гимнастики. Бревно" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8571138?menuReferrer=catalogue
33	Гимнастическая	1		1		Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ)

	я комбинация на перекладине				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue
34	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1	Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue
35	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1	Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue
36	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	Видео "Соскок махом назад на концах лицом внутрь брусьев" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7539018?menuReferrer=catalogue
37	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	Видео "Соскок махом назад на концах лицом внутрь брусьев" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7539018?menuReferrer=catalogue
38	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	Видео "Соскок махом назад на концах лицом внутрь брусьев" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7539018?menuReferrer=catalogue
39	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		1	Видео "Базовые шаги аэробики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10637897?menuReferrer=catalogue
40	Вольные упражнения на базе	1	1		Видео "Базовые шаги аэробики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10637897?menuReferrer=catalogue

	ритмической гимнастики					
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см – девочки.	1		1		<p>Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue</p> <p>Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue</p>
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		<p>Видео "Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856678?menuReferrer=catalogue</p>
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения	1		1		<p>Видео "Наклон вперед из положения стоя" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838416?menuReferrer=catalogue</p>

	стоя на гимнастической скамье					
44	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		1		Урок "Физкультурно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
45	Составление планов для самостоятельных занятий	1		1		Урок "Организация самостоятельных занятий физической культурой" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
46	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		1		Урок "Оценка эффективности занятий физической культурой" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/
47	Упражнения для профилактики утомления	1		1		Видео "Физкультминутка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8562343?menuReferrer=catalogue
48	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1			Видео "Физкультминутка. Гимнастика для глаз." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6877918?menuReferrer=catalogue
49	Прямой нападающий удар	1		1		Видео "Нападающий удар в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9376808?menuReferrer=catalogue
50	Прямой нападающий удар	1		1		Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue
51	Прямой нападающий удар	1		1		Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue

52	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1		Урок "Нападающий удар в волейболе. Блокирование" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11187315?menuReferrer=catalogue
53	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1		Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7632815?menuReferrer=catalogue
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1		Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7632815?menuReferrer=catalogue
55	Тактические действия в защите	1		1		Урок "Волейбол. Тактические действия игроков" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299527?menuReferrer=catalogue
56	Тактические действия в защите	1		1		Видео "Правила игры в волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9669051?menuReferrer=catalogue
57	Тактические действия в защите	1		1		Видео "Правила игры в волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9669051?menuReferrer=catalogue
58	Тактические действия в нападении	1		1		Видео "Групповые тактические действия в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8886986?menuReferrer=catalogue
59	Тактические действия в нападении	1		1		Видео "Групповые тактические действия в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9791810?menuReferrer=catalogue
60	Тактические действия в нападении	1		1		Видео "Групповые тактические действия в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9791810?menuReferrer=catalogue
61	Тактические	1		1		Видео "Групповые тактические действия в волейболе" (МЭШ)

	действия в волейболе				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9791810?menuReferrer=catalogue
62	Тактические действия в волейболе	1		1	Видео "Групповые тактические действия в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9791810?menuReferrer=catalogue
63	Тактические действия в волейболе	1		1	Видео "Групповые тактические действия в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9791810?menuReferrer=catalogue
64	Тактические действия в волейболе	1	1		Видео "Групповые тактические действия в волейболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9791810?menuReferrer=catalogue
65	Повороты с мячом на месте	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/
66	Повороты с мячом на месте	1		1	Урок "Знания о физической деятельности" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/
67	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	Урок "Знания о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
68	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	Видео "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7202813?menuReferrer=catalogue
69	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue
70	Передача мяча одной рукой снизу	1	1		Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
71	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue
72	Передача мяча	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ)

	одной рукой снизу				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
73	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в корзину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferrer=catalogue
74	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	Урок "Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
75	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
76	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
77	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	Видео "Челночный бег 3x10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue
79	Бег на средние дистанции	1		1	Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue

80	Бег на длинные дистанции	1		1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
81	Бег на длинные дистанции	1		1		Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8605739?menuReferrer=catalogue
82	Прыжки в длину с разбега	1		1		Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
83	Прыжки в длину с разбега	1		1		Урок "Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
84	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1		Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9765013?menuReferrer=catalogue
85	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	1			Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Видео "Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue
88	Правила и	1		1		Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ)

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1	Видео "Стрельба" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838551?menuReferrer=catalogue
90	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1	Урок "Знания о физической культуре. футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
91	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/
92	Правила игры в мини-футбол	1		1	Урок "Мини-футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11284063?menuReferrer=catalogue
93	Правила игры в мини-футбол	1		1	Урок "Мини-футбол. Ведение мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1730722?menuReferrer=catalogue

94	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		Урок "Физическое совершенствование. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
95	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		Видео "Искусство командной игры в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8915047?menuReferrer=catalogue
96	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Урок "Футбол. Обобщающий урок." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95615?menuReferrer=catalogue
97	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Видео "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8901496?menuReferrer=catalogue
98	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
99	Игровая деятельность с	1		1		Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue

	использование м технических приёмов ведения мяча					
10 0	Игровая деятельность с использование м технических приёмов ведения мяча	1	1			Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
10 1	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				Урок "Как стать чемпионом? Сдача ГТО с помощью МЭШ." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/2e8c0c31-624a-46a4-b2f5-62826795268a
10 2	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
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		102	11	91		

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

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1		1		Урок "Знание о физической культуре" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
2	Бег на короткие дистанции	1		1		Урок "Знания о физической культуре. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
3	Бег на короткие дистанции	1		1		Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue
4	Бег на длинные дистанции	1		1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/

5	Бег на длинные дистанции	1		1	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8605739?menuReferrer=catalogue
6	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
7	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1	Видео "Прыжки в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7349784?menuReferrer=catalogue
8	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1	Урок "Легкая атлетика. Семиборье. Прыжки в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1710664?menuReferrer=catalogue
9	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1	Видео "Прыжок в длину с места" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10182844?menuReferrer=catalogue
10	Прыжки в высоту	1		1	Видео "Прыжки в высоту" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9764904?menuReferrer=catalogue
11	Прыжки в высоту	1	1		Урок "Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11104874?menuReferrer=catalogue
12	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	Видео "Знак отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8892000?menuReferrer=catalogue
13	Правила и техника выполнения	1		1	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м					
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1		Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		1		Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
17	Профессионально-прикладная физическая культура	1	1			Урок "Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
18	Ведение мяча	1		1		Урок "Знания о физической культуре. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
19	Ведение мяча	1		1		Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue

20	Передача мяча	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
21	Передача мяча	1		1	Видео "Передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9725880?menuReferrer=catalogue
22	Приемы и броски мяча на месте	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
23	Приемы и броски мяча на месте	1	1		Видео "Бросок в кольцо с двух шагов" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9324587?menuReferrer=catalogue
24	Восстановительный массаж	1		1	Урок "Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и России" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1804677?menuReferrer=catalogue
25	Банные процедуры	1		1	Урок "Гигиенические основы физической культуры." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7645943?menuReferrer=catalogue
26	Измерение функциональных резервов организма	1		1	Урок "Оценка эффективности занятий физической культурой" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
27	Длинный кувырок с разбега	1		1	Урок "Спортивно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
28	Длинный кувырок с разбега	1		1	Урок "Спортивно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
29	Кувырок назад в упор	1		1	Урок "Знания о физической культуре. Гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
30	Кувырок назад в упор	1		1	Урок "Знания о физической культуре. Гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
31	Гимнастическая комбинация на	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гимнастика" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/

	высокой перекладине					
32	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1		Урок "Физическое совершенствование" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
33	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1		Урок "Физическое совершенствование" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
34	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		Видео "Соскок махом назад на концах лицом внутрь брусьев" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7539018?menuReferrer=catalogue
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (теория)	1		1		Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue
36	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue
37	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		Видео "Основы спортивной гимнастики. Бревно" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8571138?menuReferrer=catalogue
38	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		Видео "Передвижение по гимнастическому бревну (по узкой опоре)." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576469?menuReferrer=catalogue

					catalogue
39	Упражнения черлидинга	1		1	Урок "Физическое совершенствование" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
40	Упражнения черлидинга	1	1		Урок "Физическое совершенствование" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см – девочки.	1		1	Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Рывок гири 16кг.	1		1	Видео "Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856678?menuReferrer=catalogue
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1	Видео "Наклон вперед из положения стоя" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838416?menuReferrer=catalogue

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
44	Измерение функциональных резервов организма	1	1			Урок "Оценка эффективности занятий физической культурой" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
45	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		1		Урок "Физическая культура человека" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
46	Занятия физической культурой и режим питания	1		1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
47	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		1		Урок "Организация самостоятельных занятий физической культурой" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
48	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	1			Урок "Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/
49	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		Видео "Волейбольная подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8805507?menuReferrer=catalogue

50	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		Видео "Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8741285?menuReferrer=catalogue
51	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		Видео "Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8741285?menuReferrer=catalogue
52	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		Видео "Волейбол. Передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue
53	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue
55	Приёмы и передачи в движении	1		1		Видео "Прием и передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8878037?menuReferrer=catalogue
56	Приёмы и передачи в движении	1		1		Видео "Передача мяча двумя руками сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8657211?menuReferrer=catalogue
57	Приёмы и передачи в движении	1		1		Видео "Передача мяча двумя руками сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8657211?menuReferrer=catalogue
58	Удары	1		1		Видео "Нападающий удар" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10145302?menuReferrer=catalogue
59	Удары	1		1		Видео "Нападающий удар" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10145302?menuReferrer=catalogue
60	Удары	1		1		Видео "Нападающий удар" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10145302?menuReferrer=catalogue

					=catalogue
61	Блокировка	1		1	Урок "Волейбол. Нападающий удар и блокировка." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1735081?menuReferrer=catalogue
62	Блокировка	1		1	Урок "Волейбол. Нападающий удар и блокировка." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1735081?menuReferrer=catalogue
63	Блокировка	1		1	Урок "Волейбол. Нападающий удар и блокировка." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1735081?menuReferrer=catalogue
64	Блокировка	1	1		Урок "Волейбол. Нападающий удар и блокировка." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1735081?menuReferrer=catalogue
65	Ведение мяча	1		1	Урок "Знания о физической культуре. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
66	Ведение мяча	1		1	Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue
67	Передача мяча	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
68	Передача мяча	1		1	Видео "Передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9725880?menuReferrer=catalogue
69	Приемы и броски мяча на месте	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Спортивные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
70	Приемы и броски мяча на месте	1	1		Видео "Бросок в кольцо с двух шагов" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9324587?menuReferrer=catalogue
71	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1	Урок "Знания о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
72	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1	Урок "Знания о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/

73	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1	Урок "Знания о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
74	Приемы и броски мяча после ведения	1			Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
75	Приемы и броски мяча после ведения	1			Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
76	Приемы и броски мяча после ведения	1			Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
77	Приемы и броски мяча после ведения	1	1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	Видео "Челночный бег 3x10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue
79	Бег на короткие дистанции	1		1	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue
80	Бег на длинные дистанции	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
81	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1	Видео "Прыжок в длину с места" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10182844?menuReferrer=catalogue
82	Прыжки в высоту	1		1	Видео "Прыжки в высоту" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9764904?menuReferrer=catalogue
83	Прыжки в высоту	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11104874?menuReferrer

					=catalogue
84	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	Видео "Метание спортивного снаряда" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8824350?menuReferrer=catalogue
85	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	1		Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	Видео "Поднимание туловища из положения лежа на спине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1	Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue
89	Правила и техника	1		1	Видео "Стрельба" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838551?menuReferrer=catalogue

	выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)				catalogue
90	Ведение мяча	1		1	Видео "Ведение мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10283787?menuReferrer=catalogue
91	Ведение мяча	1		1	Видео "Ведение мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10286793?menuReferrer=catalogue
92	Приемы мяча	1		1	Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue
93	Приемы мяча	1		1	Урок "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue
94	Передачи мяча	1		1	Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue
95	Передачи мяча	1		1	Видео "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8901506?menuReferrer=catalogue
96	Остановки и удары по мячу с места	1		1	Урок "Футбол. Изучение правила игры, технических приемов." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
97	Остановки и удары по мячу с места	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
98	Остановки и удары по мячу в	1		1	Урок "Физическое совершенствование. Футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/

	движении					
99	Остановки и удары по мячу в движении	1		1		Урок "Спортивные игры. Футбол. Остановка мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2264529?menuReferrer=catalogue
100	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	1			Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1		Видео "Разминка. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10890318?menuReferrer=catalogue
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1		Урок "Как стать чемпионом? Сдача ГТО с помощью МЭШ." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1158158?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	11	91		