

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ломоносовская гимназия»

Основная образовательная программа основного общего образования

## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

5-9 классы

Срок освоения 5 лет



2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа составлена с учетом количества часов, отводимого на изучение предмета «Физическая культура» учебным планом школы: в 5-9 классах по 3 учебных часа в неделю при 33-34 учебных неделях.

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

Количество часов в учебном плане на изучение предмета (9 класс – 33 учебные недели, 5-8 классы – 34 учебные недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	3	102
6 класс	3	102
7 класс	3	102
8 класс	3	102
9 класс	3	99
Всего		507

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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



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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика».*

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на

разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			РЭШ 5 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> МЭШ 5 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			РЭШ 5 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> МЭШ 5 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			РЭШ 5 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> МЭШ 5 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		1	РЭШ 5 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> МЭШ 5 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль	11		3	РЭШ 5 класс

	"Легкая атлетика")				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> МЭШ 5 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		1	РЭШ 5 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> МЭШ 5 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			РЭШ 5 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> МЭШ 5 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			РЭШ 5 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> МЭШ 5 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			РЭШ 5 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> МЭШ 5 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3		3	РЭШ 5 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> МЭШ 5 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	8	



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6 КЛАСС**

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре и спорте.</b>					
1.1	Знания о физической культуре и спорте.	3			РЭШ 6 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> МЭШ 6 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	5			РЭШ 6 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> МЭШ 6 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3			РЭШ 6 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> МЭШ 6 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>					
2.1	Гимнастика (модуль гимнастика)	8			РЭШ 6 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22			МЭШ 6 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;</a>

2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	16			<a href="#">subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	24			
Итого по разделу		91			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	22	

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 7 КЛАСС

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

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

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

					<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,lesson_template_thematic,lesson_template_meeting&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=7&amp;page=14">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,lesson_template_thematic,lesson_template_meeting&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=7&amp;page=14</a>
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	24	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
8 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	3			РЭШ 8 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a> МЭШ 8 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>	- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			РЭШ 8 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a> МЭШ 8 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>	- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
Итого по разделу		5				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			РЭШ 8 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a> МЭШ 8 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a>	- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">e?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>	обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
Итого по разделу		3				- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			РЭШ 8 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>	интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			МЭШ 8 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>	на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			РЭШ 8 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>	взаимодействию с другими детьми;
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			МЭШ 8 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>	- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			РЭШ 8 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>	- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			МЭШ 8 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>	- инициирование и поддержка исследовательской деятельности
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований	30			РЭШ 8 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>	



	комплекса ГТО (модуль "Спорт")				МЭШ 8 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>	обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
	Итого по разделу	91				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	20		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	3			РЭШ 9 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> МЭШ 9 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>	- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			РЭШ 9 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> МЭШ 9 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>	- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
Итого по разделу		5				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			РЭШ 9 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> МЭШ 9 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a>	- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">e?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>	обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
Итого по разделу		3				- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			РЭШ 9 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>	интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			МЭШ 9 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>	на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			РЭШ 9 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>	взаимодействию с другими детьми;
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			МЭШ 9 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>	- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			РЭШ 9 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>	- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			МЭШ 9 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>	- инициирование и поддержка исследовательской деятельности
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований	27			РЭШ 9 класс <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>	

	комплекса ГТО (модуль "Спорт")				МЭШ 9 класс <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=5,6,7,8,9</a>	обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
	Итого по разделу	88				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	19		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1. Физическая культура в основной школе.	1			Урок "История физической культуры" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7296976?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7296976?menuReferrer=catalogue</a>
2. Физическая культура и здоровый образ жизни.	1			Урок "Осанка как показатель физического развития человека" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
3. Олимпийские игры древности	1			Урок "Миф о зарождении Олимпийских игр" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>
4. Режим дня	1			Урок "Режим дня" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
5. Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1			Урок "Основные показатели физического развития" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
6. Организация и проведение самостоятельных занятий	1			Урок "Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>
7. Составление дневника по физической культуре	1			Урок "Утренняя гимнастика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
8. Упражнения утренней зарядки	1			Урок "Утренняя гимнастика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
9. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1			Урок "Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
10. Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1			Урок "Самонаблюдение и самоконтроль" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>
11. Кувырок вперед и назад в группировке	1			Урок "Гимнастика с основами акробатики" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
12. Кувырок назад в группировке	1			
13. Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперед ноги «скрестно»	1			Урок "Акробатические упражнения" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>

				Видео "Гимнастика. Акробатика. Стойка на лопатках без помощи рук" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9197540?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9197540?menuReferrer=catalogue</a>
14.Опорные прыжки	1			Урок "Легкая атлетика. Прыжковые упражнения" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
15.Опорные прыжки	1			
16.Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			Урок "Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
17.Упражнения на гимнастической лестнице	1			Урок "Физическая нагрузка и особенности её дозирования" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
18.Упражнения на гимнастической скамейке	1			Урок "Гимнастическая ласточка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1682839?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1682839?menuReferrer=catalogue</a>
19.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	Видео "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856525?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856525?menuReferrer=catalogue</a>
20.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308782?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308782?menuReferrer=catalogue</a>
21. Бег на длинные дистанции	1			Урок "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue</a>
22. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1		1	Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue</a>
23. Бег на короткие дистанции	1			Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue</a>
24. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue</a>

25.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1		1	Видео "Челночный бег 3x10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue</a>
26. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9765013?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9765013?menuReferrer=catalogue</a>
27. 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) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue</a>
28. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue</a>
29. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		1	Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue</a>
30. Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Интерактив «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-233440?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-233440?menuReferrer=catalogue</a>
31. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue</a>
32. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			Урок "Лыжные гонки" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
33. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			Урок "Лыжный спорт в России" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
34. Повороты на лыжах способом переступания	1			Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue</a>
35. Повороты на лыжах способом переступания	1			
36. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue</a>
37. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			
38. Спуск на лыжах с пологого склона	1			Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374939?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374939?menuReferrer=catalogue</a>
39. Спуск на лыжах с пологого склона	1			

40. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			Урок "Лыжный спорт в России" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
41. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1		1	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue</a>
42. Техника ловли и передачи мяча на месте	1			Урок "Спортивные игры. Баскетбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
43. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1			Видео "Баскетбол. Основные правила игры" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8980194?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8980194?menuReferrer=catalogue</a>
44. Ведение мяча стоя на месте	1			Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue</a>
45. Ведение мяча в движении	1			Урок "Спортивные игры. Баскетбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2018318?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2018318?menuReferrer=catalogue</a>
46. Ведение мяча в движении	1			Видео "Баскетбол. Основные правила игры" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8980194?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8980194?menuReferrer=catalogue</a>
47. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue</a>
48. Технические действия с мячом	1			Урок "Спортивные игры. Волейбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
49. Технические действия с мячом	1			Видео "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue</a>
50. Прямая нижняя подача мяча	1			Урок "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue</a>
51. Прямая нижняя подача мяча	1			
52. Приём и передача мяча снизу	1			Видео "Волейбол. Разминка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9814017?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9814017?menuReferrer=catalogue</a>
53. Приём и передача мяча снизу	1			
54. Приём и передача мяча сверху	1			Видео "Волейбол. Тренировка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9814017?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9814017?menuReferrer=catalogue</a>



55. Приём и передача мяча сверху	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">c_objects/8849951?menuReferrer=catalogue</a>
56. Технические действия с мячом	1			Урок "Спортивные игры. Футбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
57. Технические действия с мячом	1			Видео "Футбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6659401?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6659401?menuReferrer=catalogue</a>
58. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue</a>
59. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			Урок "Правила футбола" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10639290?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10639290?menuReferrer=catalogue</a>
60. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			Урок "Футбол. Основные правила. Часть 1" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11049538?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11049538?menuReferrer=catalogue</a>
61. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			Урок "Футбол. Основные правила. Часть 2" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11049541?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11049541?menuReferrer=catalogue</a>
62. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue</a>
63. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue</a>
64. Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue</a>
65. Обводка мячом ориентиров	1			Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue</a>
66. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1			Урок «История ВФСК ГТО» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-167869?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-167869?menuReferrer=catalogue</a>
67. Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	1			Интерактив «Готовимся к ГТО» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-269737?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-269737?menuReferrer=catalogue</a>
68. Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1			Интерактив «Краткая инструкция по сдаче норм ВФСК ГТО (I-V степень)» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/game_app">https://uchebnik.mos.ru/material/game_app</a>

техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)				<a href="p-269737?menuReferrer=catalogue">p-269737?menuReferrer=catalogue</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УРОКОВ	68	0	8	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1. Возрождение Олимпийских игр	1			Урок "Возрождение Олимпийских игр" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>
2. Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			Урок "Зарождение Олимпийских игр в России" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
3. Л.А.Гладкий равномерный бег	1			Видео "Разминочный бег" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7496259?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7496259?menuReferrer=catalogue</a>
4. Л.А.Гладкий равномерный бег	1			
5. Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов обводки	1			Урок "Футбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
6. Л.А.Спринтерский бег	1			Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue</a>
7. Л.А.Старт с опоры на одну руку с последующим ускорением.	1			
8. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1	
9. Л.А. Правила и техника выполнения норматива Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1	
10. Футбол. Игровые действия с использованием технических приемов фиксации мяча	1			Урок "Футбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9354119?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9354119?menuReferrer=catalogue</a>
11. Л.А. Гладкий равномерный бег	1			Урок "Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
12. Л.А. Гладкий равномерный бег	1			

13. Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1			Урок "Футбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8389852?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8389852?menuReferrer=catalogue</a>
14. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1		1	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue</a>
15. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1		1	
16. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1			
17. Л.А. Гладкий равномерный бег	1			Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue</a>
18. Л.А. Метание.	1			Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue</a>
19. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча массой 150г. Подвижные игры.	1			
20. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча массой 150г. Подвижные игры.	1		1	
21. Л.А. Прыжковые упражнения.	1			Видео "Прыжок в высоту способом «перешагивания»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10258437?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10258437?menuReferrer=catalogue</a>
22. Гимнастика. Упражнения для коррекции телосложения	1			Урок "Упражнения для профилактики нарушений осанки" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
23. Гимнастика. Упражнения для сохранения осанки	1			
24. История первых олимпийских игр современности	1			Видео "Возрождение Олимпийских игр" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8935668?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8935668?menuReferrer=catalogue</a>
25. Основные показатели физической нагрузки	1			Урок "Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>
26. Составление дневника физической культуры	1			
27. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	Видео "Челночный бег 3х10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue</a>

28.Л.А. Прыжковые движения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание».	1			Видео "Прыжок в высоту способом «перешагивания»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10258437?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10258437?menuReferrer=catalogue</a>
29.Л.А. Прыжковые движения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание».	1		1	
30.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1			Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue</a>
31.Гимнастика. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			Видео "Основы спортивной гимнастики. Бревно" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8571138?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8571138?menuReferrer=catalogue</a>
32.Гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1			
33.Гимнастика. Лазание по канату в три приёма	1			
34.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокое перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1	Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue</a> Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue</a>
35.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			Видео "Наклон вперед из положения стоя" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838416?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838416?menuReferrer=catalogue</a>
36.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье. Подвижные игры	1			
37.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье. Подвижные игры	1			
38.Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста	1			Урок "Баскетбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue</a>
39.Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжками	1			
40.Баскетбол. Упражнения в ведении мяча	1		1	Урок "Международный баскетбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7616531?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7616531?menuReferrer=catalogue</a>
41.Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	
42.Баскетбол. Игровая деятельность с использованием	1			Видео "Баскетбол. Упражнения в тройках" (МЭШ)

технических приемов				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9591918?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9591918?menuReferrer=catalogue</a>
43.Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов	1			
44.Волейбол. Приём мяча двумя руками в разных зонах на площадке	1			Урок "Волейбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
45.Волейбол. Передача мяча двумя руками в разных зонах на площадке	1		1	Видео "Волейбол. Передача мяча" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue</a>
46.Волейбол. Игровые действия с использованием мяча снизу и сверху.	1			Урок "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue</a>
47.Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча и сверху.	1			
48.Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов при подаче мяча	1			
49.Физическая подготовка человека	1			Урок "Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
50.Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			
51.Гимнастика. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			Урок "Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
52.Упражнения лыжной подготовки	1			Урок "Передвижение на лыжах" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
53.Упражнения лыжной подготовки	1			Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue</a>
54.Гимнастика. Акробатические упражнения.	1			Урок "Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
55.Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue</a>
56.Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			
57.Гимнастика. Акробатические упражнения.	1			Видео "Основы спортивной гимнастики. Разминка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/ato">https://uchebnik.mos.ru/material_view/ato</a>

				<a href="https://mic_objects/8571617?menuReferrer=catalogue">mic_objects/8571617?menuReferrer=catalogue</a>
58.Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue</a>
59.Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			<a href="https://mic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue">mic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue</a>
60.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Видео "Поднимание туловища из положения лежа на спине" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue</a>
61.Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue</a>
62.Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			
63.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высоком перекладине – мальчики. 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) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856678?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856678?menuReferrer=catalogue</a>
64.Передвижение одновременным одношажным ходом	1			Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue</a>
65.Передвижение одновременным одношажным ходом	1			<a href="https://mic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue">mic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue</a>
66.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высоком перекладине – мальчики. 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) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856678?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856678?menuReferrer=catalogue</a>
67.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км.	1		1	Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue</a>
68.Передвижение одновременным одношажным ходом	1			<a href="https://mic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue">mic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue</a>
69.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа	1			Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue</a>

на низкой перекладине 90см. Эстафеты				<a href="http://mic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue">mic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue</a>
70.Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ)
71.Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue</a>
72.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308782?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308782?menuReferrer=catalogue</a>
73.Передвижение одновременным бесшажным ходом	1			Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue</a>
74.Подвижные игры на лыжах.	1			
75.Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов при подаче мяча	1			Урок "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299519?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299519?menuReferrer=catalogue</a>
76.Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов при подаче мяча	1			Урок "Тактические действия волейболистов" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
77.Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов при подаче мяча	1			
78.История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила соблюдения нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			Урок "История ВФСК ГТО" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11064868?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11064868?menuReferrer=catalogue</a>
79.История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила соблюдения нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			Видео "ГТО. Как это было" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue</a>
80.Упражнения для профилактики нарушения зрения				Урок "Упражнения для профилактики нарушения зрения" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
81.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	Видео "челночный бег 3 по 10 метров" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8731400?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8731400?menuReferrer=catalogue</a>
82.Л.А.Спринтерский бег	1			
83.Л.А.Спринтерский бег	1			
84.Футбол. Игровая деятельность с использованием	1			

технических приемов ведения мяча				
85.Л.А.Гладкий равномерный бег	1			Урок "Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
86.Л.А.Гладкий равномерный бег	1			
87.Л.А. Старт с опоры на одну руку с последующим ускорением.	1			
88.Л.А. Метание.	1			Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue</a>
89.Л.А. Метание.	1		1	
90.Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов обводки	2			Урок "Футбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue</a> Видео "История футбола" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10840218?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10840218?menuReferrer=catalogue</a>
91.Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов обводки				
92.Л.А. Прыжковые подводящие упражнения.	1			Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue</a>
93.Л.А.Спринтерский бег	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue</a>
94.Л.А. Старт с опоры на одну руку с последующим ускорением.	1			
95.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1		1	
96.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue</a> Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue</a>
97.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1	
98.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1		1	
99.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1			
100. Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов	1			Урок "Футбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9354119?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9354119?menuReferrer=catalogue</a>



ведения мяча				
101. Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и выполнением техники (испытаний) 3-4 ступени	1			Видео "Изготовление знаков отличия ГТО" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9546285?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9546285?menuReferrer=catalogue</a>
102. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1			Урок "Подведение итогов" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	22	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
7 КЛАСС**

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

				<a href="#">t/</a>
9. Тактические действия при выполнении углового удара	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
10. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1735038?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1735038?menuReferrer=catalogue</a>
11. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1735038?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1735038?menuReferrer=catalogue</a>
12. Тактические действия при выполнении углового удара	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2285888?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2285888?menuReferrer=catalogue</a>
13. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1829149?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1829149?menuReferrer=catalogue</a>
14. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2285888?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2285888?menuReferrer=catalogue</a>
15. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>
16. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1829149?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1829149?menuReferrer=catalogue</a>
17. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
18. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1735204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1735204?menuReferrer=catalogue</a>
19. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1735204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1735204?menuReferrer=catalogue</a>
20. Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1712989?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1712989?menuReferrer=catalogue</a>

21. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1760556?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1760556?menuReferrer=catalogue</a>
22. Верхняя прямая подача мяча	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue</a>
23. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1751400?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1751400?menuReferrer=catalogue</a>
24. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue</a>
25. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
26. Перевод мяча за голову	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue</a>
27. Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1703052?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1703052?menuReferrer=catalogue</a>
28. Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1703052?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1703052?menuReferrer=catalogue</a>
29. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
30. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1748881?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1748881?menuReferrer=catalogue</a>
31. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
32. Передача мяча после отскока от пола	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue</a>

33. Ловля мяча после отскока от пола	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue</a>
34. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
35. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue</a>
36. Передача мяча после отскока от пола	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue</a>
37. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1844168?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1844168?menuReferrer=catalogue</a>
38. Ловля мяча после отскока от пола	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue</a>
39. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
40. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
41. Тактическая подготовка	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1677078?menuReferrer=catalogue</a>
42. Упражнения для коррекции телосложения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/</a>
43. Комплекс упражнений степ-аэробики	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-361040?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-361040?menuReferrer=catalogue</a>
44. Комбинация на гимнастическом бревне	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
45. Преодоление	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/star">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/star</a>

препятствий наступанием				<a href="#">t/</a>
46. Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a>
47. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/</a>
48. Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
49. Истоки развития олимпизма в России	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2334968?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2334968?menuReferrer=catalogue</a>
50. Олимпийское движение в СССР и современной России	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2334968?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2334968?menuReferrer=catalogue</a>
51. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2176787?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2176787?menuReferrer=catalogue</a>
52. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2176787?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2176787?menuReferrer=catalogue</a>
53. Торможение на лыжах способом «упор»	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue</a>
54. Торможение на лыжах способом «упор»	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue</a>
55. Преодоление препятствий наступанием	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>
56. Поворот упором при спуске с пологого склона	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue</a>
57. Поворот упором при спуске с пологого склона	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue</a>
58. Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>
59. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue</a>

60. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue</a>
61. Комбинация на гимнастическом бревне	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
62. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue</a>
63. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue</a>
64. Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>
65. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue</a>
66. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2583902?menuReferrer=catalogue</a>
67. Комплекс упражнений степ-аэробики	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-361040?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-361040?menuReferrer=catalogue</a>
68. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
69. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
70. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2176787?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2176787?menuReferrer=catalogue</a>
71. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2176787?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2176787?menuReferrer=catalogue</a>
72. Верхняя прямая подача мяча	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue</a>
73. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1751400?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1751400?menuReferrer=catalogue</a>

74. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
75. Перевод мяча за голову	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue</a>
76. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2083038?menuReferrer=catalogue</a>
77. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
78. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
79. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2176787?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2176787?menuReferrer=catalogue</a>
80. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
81. Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/</a>
82. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1760556?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1760556?menuReferrer=catalogue</a>
83. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
84. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1844168?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-1844168?menuReferrer=catalogue</a>

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



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

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1. Теория. Вводный урок. Инструктаж по т.б. и правила поведения.	1			Урок "Знания о физической культуре" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
2. ОФП. Развитие физических качеств. Выносливость. Кросс-поход в среднем темпе до 7 км.	1			Урок "История физической культуры" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</a>
3. ОФП. Развитие физических качеств. Выносливость. Кросс-поход в среднем темпе до 7 км.	1			Урок "Физическая культура (основные понятия)" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a>
4. Л.А. Развитие физических качеств. Быстрота. Круговая	1			Урок "Физическое совершенствование" (РЭШ)

эстафета. Повторение.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/</a>
5. Л.А. Техника бега на спринтерские дистанции.	1			Урок "Знания о физической деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
6. Л.А. ОРУ, СБУ, СПУ. Контроль двигательных качеств – бег на 30 метров.	1		1	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue</a>
7. С.И. Русская Лапта. Учебная игра.	1			Урок "Спортивно-оздоровительная деятельность" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/</a>
8. Л.А. СБУ, СПУ, ОРУ. Контроль двигательных качеств – 60 метров.	1		1	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue</a>
9. Л.А. Развитие быстроты. Повторная тренировка на средних участках.	1			Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue</a>
10.Л.А. СБУ, СПУ, ОРУ. Контроль двигательных качеств – 500 метров	1		1	
11.С.И. Спортивные игры. Футбол – мальчики, «Брендбол» – девочки.	1			Урок "Знания о физической культуре. футбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
12.Л.А. Техника бега на средние дистанции. Пробные забеги на 100 метров.	1			Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue</a>
13.ОФП. Развитие выносливости – бег с ходьбой до 6 км.	1			
14.Л.А. Контрольное тестирование – 1000 метров.	1		1	Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue</a>
15.С.И. Игра «Брендбол». Повторение правил, тактики и техники игры. Игра на 2 команды.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/</a>
16.Л.А. Техника метания малого мяча с места и малого разбега (3 шага). Повторение.	1			Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue</a>
17.Л.А. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча на дальность. (девочки)	1		1	
18.Л.А. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча на дальность (мальчики).	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue</a>
19.Л.А. Комплекс прыжковых и беговых упражнений.	1			Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue</a>
20.Л.А. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места.	1		1	

21.ОФП. Комплекс силовых упражнений для рук и плечевого пояса.	1			Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue</a>
22.ОФП. Тестирование - бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue</a>
23.С.И. Мини-лапта. Повторение правил игры. Тактические приемы. Игра.	1			Урок "Спортивные игры" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/</a>
24.С.И. Техника игры в волейбол.	1			Видео "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue</a>
25.С.И. Техника игры в волейбол. Повторение.	1			Видео "Нападающий удар в волейболе" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9376808?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9376808?menuReferrer=catalogue</a>
26.ОФП. Развитие физических качеств. Комплекс упражнений на гибкость.	1			Урок "Гимнастика с основами акробатики" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
27.С.И. Волейбол - учебная игра	1			Видео "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7403711?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7403711?menuReferrer=catalogue</a>
28.Л.А. Прыжок в высоту способом «ножницы» Подготовительные упражнения.	1			Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a>
29.ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба до 4 км. ОРУ.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
30.Л.А. Тестирование – прыжок в высоту способом «ножницы».	1		1	
31.ОФП. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 5 км. ОРУ.	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8605739?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8605739?menuReferrer=catalogue</a>
32.ОФП. Подготовительные упражнения со скакалкой.	1			Видео "Прыжок в длину с разбега" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue</a>
33.ОФП. Тестирование – прыжки на скакалке 30 секунд.	1		1	
34.ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
35.ОФП. Упражнения на пресс на матах.	1			Видео "Поднимание туловища из положения лежа на спине" (МЭШ)

36.ОФП. Тестирование – упражнение на пресс за 30 секунд.	1		1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue</a>
37.ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.	1			Видео "Челночный бег 3х10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue</a>
38.ОФП. Развитие координации движений. Челночный бег 3*10 метров.	1			
39.С.И. Баскетбол. Основные правила. Повторение изученных технических элементов.	1			Урок "Физическое совершенствование. Баскетбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
40.ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.	1			Урок "Знания о физической деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
41.С.И. Баскетбол. Совершенствование технических элементов.	1			Урок "Баскетбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue</a>
42.С.И. Баскетбол. Учебная игра.	1			
43.ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.	1			Урок "Знания о физической деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
44.С.И. Волейбол. История возникновения игры. Передача мяча двумя руками сверху. Обучение.	1			Видео "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7632815?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7632815?menuReferrer=catalogue</a>
45.С.И. Волейбол. Правила игры. Передача двумя руками сверху. Повторение.	1			Видео "Правила игры в волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9669051?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9669051?menuReferrer=catalogue</a>
46.С.И. Волейбол. Технический зачет.	1		1	Урок "Волейбол. Тактические действия игроков" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299527?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299527?menuReferrer=catalogue</a>
47.С.И. Волейбол. Учебная игра.	1			Видео "Групповые тактические действия в волейболе" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9791810?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9791810?menuReferrer=catalogue</a>
48.С.И. Спортивные игры.	1			Видео "Совершенствование технических приёмов в волейболе" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11526035?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11526035?menuReferrer=catalogue</a>
49.ОФП. Подвижные игры. Комплекс ОФП.	1			
50.ОФП. Развитие физических качеств. Развитие выносливости, быстроты.	1			Урок "Знания о физической деятельности" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>
51.ОФП. Тестирование – 6-ти минутный бег по кругу.	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ)

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
52.Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения равнинных участков.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
53.Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения равнинных участков.	1			
54.Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения пересеченных участков.	1			Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue</a>
55.Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения пересеченных участков.	1			
56.Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.	1			
57.Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/</a>
58.Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.	1			
59.Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.	1			
60.Лыжи. Классические одновременные ходы. Повторение техники на равнинных участках.	1			
61.Лыжи. Классические одновременные ходы. Повторение техники на равнинных участках.	1			Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue</a>
62.Лыжи. Классические одновременные ходы. Совершенствование техники на равнинных участках.	1			
63.Лыжи. Классические одновременные ходы. Совершенствование техники на равнинных участках.	1			
64.Лыжи. Классические попеременные ходы. Повторение техники на равнинных участках.	1			
65.Лыжи. Классические попеременные ходы. Повторение техники на равнинных участках.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/</a>

66.Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Повторение.	1			
67.Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Повторение.	1			
68.Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Совершенствование.	1			Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue</a>
69.Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Совершенствование.	1			
70.Лыжи. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты.	1			Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue</a>
71.Лыжи. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты.	1			
72.Лыжи. Слаломная техника. Спуски с изменением направления движения.	1			
73.Лыжи. Слаломная техника. Спуски с изменением направления движения.	1			Урок "Лыжные гонки" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/</a>
74.Лыжи. Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков в разных стойках. Торможение и повороты в движении.	1			
75.Лыжи. Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков в разных стойках. Торможение и повороты в движении.	1			
76.С.И. Волейбол. Учебная игра на 2 команды.	1			Видео "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue</a>
77.ОФП. Комплекс упражнений на скамейках. Развитие силы и гибкости.	1			Видео "Передвижение по гимнастическому бревну (по узкой опоре)." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576469?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576469?menuReferrer=catalogue</a>
78.Теория – карельские лыжники – олимпийские чемпионы.	1			Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue</a>
79.ОФП. Кросс-фит.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
80.ОФП. Развитие физических качеств.	1		1	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ)

Контрольное тестирование – бросок набивного мяча.				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue</a>
81.ОФП. Развитие выносливости. Кросс-фит.	1			Видео "Поднимание туловища из положения лежа на спине" (МЭШ)
82.ОФП. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue</a>
83.ОФП. Контрольное тестирование – упражнение на пресс за 30 секунд.	1		1	Видео "Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856541?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856541?menuReferrer=catalogue</a>
84.Л.А. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	1			Видео "Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856541?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856541?menuReferrer=catalogue</a>
85.ОФП. Развитие физических качеств. Упражнения со скакалкой.	1			Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue</a>
86.ОФП. Развитие физических качеств. Контрольное тестирование – скакалка за 30 секунд.	1		1	
87.С.И. Пионербол с элементами волейбола.	1			Видео "Волейбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7632815?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7632815?menuReferrer=catalogue</a>
88.ОФП. Развитие физических качеств. Комплекс прыжковых и беговых упражнений. Техника прыжка в длину.	1			Видео "Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue</a>
89.ОФП. Развитие физических качеств. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1		1	
90.Л.А. Бег. Спринтерский бег. Совершенствование техники.	1			Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue</a>
91.Л.А. Развитие физических качеств. Круговая эстафета. Обучение.	1			
92.Л.А. Контрольное тестирование – 30 метров.	1		1	
93.С.И. Футбол, лапта.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a>
94.Л.А. Контрольное тестирование – 60 метров.	1		1	Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ)

				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue</a>
95.С.И. Повторение и закрепление правил игры «Брендбол». Игра.	1			Урок "Спортивные игры" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/</a>
96.Л.А. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue</a>
97.Л.А. Контрольное тестирование- 1500 и 2000 метров.	1		1	
98.С.И. Брендбол. Мини-соревнование.	1			Урок "Спортивные игры" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/</a>
99.Л.А. Техника метания малого мяча с места и малого разбега (3 шага). Повторение.	1			Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue</a>
100. С.И. Футбол, лапта, «Брендбол».	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a>
101. Л.А. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue</a>
102. С.И. Итоги года, рекомендации на лето. Т.Б. на летних каникулах. Спортивные игры	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.Теория. Вводный урок. Инструктаж по т.б. и правила поведения.	1			Урок "Знание о физической культуре" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>
2.Л.А. Развитие физических качеств. Выносливость. Бег по пересеченной местности.	1			Урок "Физическая культура (основные понятия) (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/</a>
3.ОФП Развитие физических качеств. Выносливость. Бег с чередованием ходьбы. 5 км.	1			Урок "Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и России" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1804677?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1804677?menuReferrer=catalogue</a>
4.С.И. Брендбол, лапта.	1			Урок "Физическая культура человека" (РЭШ)



				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/</a>
5.Л.А. Круговая эстафета. Техника и правила передачи эстафеты.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/</a>
6.Л.А. Совершенствование техники спринтерского бега.	1			
7.Л.А. ОРУ, СБУ, СПУ. Контроль двигательных качеств – бег на 30 метров.	1		1	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue</a>
8.С.И. Футбол, лапта.	1			Урок "Футбол" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue</a>
9.Л.А. Развитие быстроты. Повторная тренировка на коротких участках.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика." (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
10. Л.А. СБУ, СПУ, ОРУ. Контроль двигательных качеств – 60 метров.	1		1	
11. ОФП. Развитие физических качеств. Выносливость. Бег с чередованием ходьбы. 5 км.	1			
12. С.И. Футбол, лапта.	1			Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue</a>
13. Л.А. Контрольное тестирование – 1000 метров. Упражнения на гибкость	1		1	Видео "Бег на 1000м. Техника выполнения" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue</a>
14. Л.А. Развитие скоростной выносливости. Пробные забеги на 100 метров.	1			
15. С.И. Игра «Брендбол». Повторение правил, тактики и техники игры. Игра на 2 команды.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/</a>
16. Л.А. Контрольное тестирование – 100 м	1		1	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue</a>
17. ОФП. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе 5-6 км. ОРУ, СБУ, СПУ	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue</a>
18. Л.А. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения.	1			
19. С.И. Футбол, лапта.	1			Урок "Физическое совершенствование. Футбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>
20. Л.А. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1			Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue</a>

21. Л.А. Контроль двигательных качеств. Метание мяча – девушки. Футбол – юноши.	1		1	<a href="#">ogue</a>
22. Л.А. Контроль двигательных качеств. Метание мяча – юноши. Лапта – девушки.	1		1	
23. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места	1			Видео "Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ)
24. ОФП. Контроль двигательных качеств. Прыжок в длину с места	1		1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue</a>
25. С.И. Техника игры в волейбол. Повторение.	1			Урок "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ)
26. С.И. Волейбол. Игра на 2 команды	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue</a>
27. С.И. Волейбол - учебная игра..	1			Видео "Нападающий удар" (МЭШ)
				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10145302?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10145302?menuReferrer=catalogue</a>
28. Л.А. Прыжок в высоту способом «ножницы» Подготовительные упражнения.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика." (РЭШ)
				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
29. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба до 5 км. ОРУ.	1			
30. Л.А. Тестирование – прыжок в высоту способом «ножницы».	1		1	
31. ОФП. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 5 км. ОРУ.	1			Урок "Знания о физической культуре. Легкая атлетика" (РЭШ)
				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
32. ОФП. Подготовительные упражнения со скакалкой.	1			
33. ОФП. Тестирование – прыжки на скакалке 30 секунд.	1		1	
34. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.	1			Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ)
				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>
35. ОФП. Упражнения на пресс на матах.	1			Видео "Поднимание туловища из положения лежа на спине" (МЭШ)
				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue</a>
36. ОФП. Тестирование – упражнение на пресс за 30 секунд.	1		1	
37. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ)
				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue</a>
38. ОФП. Развитие координации движений. Челночный бег 3*10 метров.	1			Видео "Челночный бег 3x10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ)
				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/ato">https://uchebnik.mos.ru/material_view/ato</a>

				<a href="https://mic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue">mic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue</a>
39. С.И. Баскетбол. Основные правила. Повторение изученных технических элементов.	1			Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue</a>
40. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика." (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
41. С.И. Баскетбол. Совершенствование технических элементов. Тактические действия в нападении.	1			Урок "Знания о физической культуре. Баскетбол" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/</a>
42. С.И. Баскетбол. Учебная игра.	1			
43. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика." (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
44. С.И. Волейбол. Повторение изученных технических элементов.	1			Видео "Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8741285?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8741285?menuReferrer=catalogue</a>
45. С.И. Волейбол. Нападающий удар. Обучение.	1			Видео "Нападающий удар" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10145302?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10145302?menuReferrer=catalogue</a>
46. С.И. Волейбол. Технический зачет. Нападающий удар	1		1	Видео "Основные элементы волейбола" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636814?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636814?menuReferrer=catalogue</a>
47. С.И. Волейбол. Учебная игра.	1			Урок "Волейбол. Нападающий удар и блокировка." (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1735081?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1735081?menuReferrer=catalogue</a>
48. ОФП. Кросс фит.	1			Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>
49. ОФП. Развитие физического качества сила. Комплекс упражнений по станциям.	1			
50. ОФП. Развитие физических качеств. Развитие выносливости, быстроты. Интервальная тренировка.	1			
51. ОФП. Тестирование – 6-ти минутный бег по кругу.	1		1	Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика." (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
52. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения	1			Урок "Знания о физической культуре. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>

равнинных участков.				
53. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения равнинных участков.	1			
54. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения пересеченных участков.	1			
55. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения пересеченных участков.	1			Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue</a>
56. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.	1			
57. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.	1			
58. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a>
59. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.	1			
60. Лыжи. Классические одновременные ходы. Повторение техники на равнинных участках.	1			
61. Лыжи. Классические одновременные ходы. Повторение техники на равнинных участках.	1			Урок "Физическое совершенствование. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a>
62. Лыжи. Классические попеременные ходы. Совершенствование техники на равнинных участках.	1			
63. Лыжи. Классические попеременные ходы. Совершенствование техники на равнинных участках.	1			
64. Лыжи. Развитие выносливости. Дистанция 3 и 5 км. Прохождение на время.	1			Урок "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue</a>
65. Лыжи. Развитие выносливости. Дистанция 3 и 5 км. Прохождение на время.	1			
66. Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Повторение, совершенствование.	1			

67. Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Повторение, совершенствование.	1			Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue</a>
68. Лыжи. Свободный ход. Техника на подъемах. Совершенствование.	1			
69. Лыжи. Свободный ход. Техника на подъемах. Совершенствование.	1			
70. Лыжи. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты в движении. Совершенствование техники.	1			Урок "Знания о физической культуре. Лыжная подготовка" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
71. Лыжи. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты в движении. Совершенствование техники.	1			
72. Лыжи. Слаломная техника. Спуски с изменением направления движения.	1			
73. Лыжи. Слаломная техника. Спуски с изменением направления движения.	1			
74. Лыжи. Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков в разных стойках. Торможение и повороты в движении.	1			
75. Лыжи. Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков в разных стойках. Торможение и повороты в движении.	1			
76. С.И. Волейбол. Учебная игра на 2 команды.	1			Видео "Волейбольная подача" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8805507?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8805507?menuReferrer=catalogue</a>
77. ОФП. Комплекс упражнений на скамейках. Развитие силы и гибкости.	1			Видео "Дисциплины спортивной гимнастики" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue</a>
78. Теория. Теория – история карельского спорта.	1			Урок "Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и России" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1804677?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1804677?menuReferrer=catalogue</a>
79. С.И. Спортивные игры.	1			Урок "Физическое совершенствование. Спортивные игры" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/</a>

80. ОФП – работа по станциям. Развитие физических качеств.	1			Урок "Физическое совершенствование. Легкая атлетика" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>
81. ОФП. Упражнения с набивными мячами. Работа на силу рук.	1			
82. ОФП. Контроль двигательных качеств – бросок набивного мяча	1		1	
83. ОФП. Развитие общей выносливости. Кросс-поход в среднем темпе	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue</a>
84. ОФП. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса	1			Видео "Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856541?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856541?menuReferrer=catalogue</a>
85. ОФП. Контроль двигательных качеств – упражнение на пресс за 30 сек.	1		1	
86. Л.А. Бег с ходьбой до 6 км. ОРУ	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue</a>
87. ОФП. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке.	1			Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue</a>
88. ОФП. Развитие физических качеств. Контрольное тестирование – скакалка за 30 секунд.	1		1	
89. Л.А. Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue</a>
90. ОФП. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники.	1			Видео "Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue</a>
91. ОФП. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места.	1		1	
92. Л.А. Круговая эстафета. Совершенствование техники спринтерского бега..	1			Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue</a>
93. Л.А. ОРУ. СБУ. СПУ. Контрольное тестирование – 30 метров с низкого старта	1		1	
94. Л.А. Контрольное тестирование – 60 метров	1		1	
95. Л.А. Контрольное тестирование- 2000 метров.	1		1	Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue</a>
96. Л.А. Развитие скоростной	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue</a>

выносливости. Повторная тренировка.				<a href="https://mic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue">mic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue</a>
97. Л.А. Кроссовая подготовка.	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue</a>
98. С.И. Брендбол.	1			Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/</a>
99. С.И. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Подведение итогов. Рекомендации на лето.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	19	

## Нормы оценивания учебного предмета «Физическая культура»

Нормы оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим** физической подготовки учащихся:

### Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

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

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

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

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

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

2. **Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками**

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

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



используют их в нестандартных условиях;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **4. Уровень физической подготовленности учащегося**

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

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

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

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

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

условии систематических занятий даёт основание выставление высокой оценки.

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

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

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

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	175	160	140	165	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	6+	2	2-	10+	2	4-
7	Подтягивание на перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	14	12	14	8	5
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
10	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
11	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
12	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
13	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90

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

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

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

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0

2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	200	170	150	175	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

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

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145

7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

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

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-

10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290