

ВЫПИСКА ИЗ ООП ООО

УТВЕРЖДЕНА
приказом Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Красногорская основная общеобразовательная школа» Мошковского района
от «17» августа 2026 г. № 48

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
Срок освоения программы: 5 лет (с 5 по 9 классы)

Составитель:
Каменских Н.С.
учитель физической культуры

2026

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») (далее – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование.

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре

представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

Содержание вариативного модуля «Спорт» - это подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

Связь с рабочей программой воспитания школы

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

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания уроков для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

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

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

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

Содержание обучения

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 «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт»

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

6 класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт»

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

7 класс

Знания о физической культуре

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского 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 ритмической гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

Модуль «Спорт»

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

8 класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

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

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

упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Плавание»

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

Модуль «Спорт»

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

9 класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Плавание»

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

Модуль «Спорт»

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

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения содержания учебного предмета.

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

Метапредметные результаты освоения программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями – познавательными, коммуникативными, регулятивными.

Познавательные универсальные 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.

Коммуникативные универсальные 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;
- 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.

Регулятивные универсальные 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 физкультурминут, 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 физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

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

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девочки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, мятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование
5 класс (34 * 2 ч. = 68 ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре – 3 ч.				
1	Физическая культура в основной школе.	1	Урок «История физической культуры» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7296976?menuReferrer=catalogue	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Интересуются работой спортивных секций и их расписанием. Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности. Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения. Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр. Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1	Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/s tart/314028/	
3	Олимпийские игры древности.	1	Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/s tart/263201/	
Способы самостоятельной деятельности – 4 ч.				
4	Режим дня и его значение.	1	Урок «Режим дня» (РЭШ)	Знакомятся с понятием «работоспособность» и

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/s tart/261253/	изменениями показателей работоспособности в течение дня. Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности. Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения. Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Участвуют в коллективном обсуждении. Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.). Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проводят эксперимент. Выбирают индивидуальный способ
5	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	1	Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/s tart/314090/	
6.	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/s tart/263360/	
7.	Составление дневника физической культуры.	1	Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/s tart/309247/	

				регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца). Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле. Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле. Проводят мини-исследование. Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий. Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики. Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. Составляют дневник физической культуры.
Физическое совершенствование – 61 ч.				
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 ч.				
8	Упражнения утренней зарядки.	1	Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры. Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека.	1	Урок «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/	
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения.	1	Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/	

				обливания. Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры. Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его. Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом. Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп. Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность – 58 ч.				
Модуль «Гимнастика»				
11	Кувырок вперёд и назад в группировке.	1	Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/	Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке. Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и
12	Кувырок назад в группировке.	1	Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/	

				причин их появления (на основе предшествующего опыта). Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке). Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий. Совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке. Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта. Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий. Разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно». Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта). Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно». Выполняют кувырок
13	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно.	1	Видео «Гимнастика. Акробатика. Стойка на лопатках без помощи рук» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9197540?menuReferrer=catalogue	
14	Опорные прыжки.	1	Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	
15	Опорные прыжки.	1	Урок «Спортивная гимнастика. Опорный прыжок» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogue	
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/	
17	Упражнения на гимнастической лестнице.	1	Урок «Физическая нагрузка и особенности её дозирования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/	
18	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Урок «Гимнастическая ласточка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1682839?menuReferrer=catalogue	

19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Видео «Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue	вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя. Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках. Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя. Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений. Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений. Разучивают упражнения комбинации на полу, на
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	Видео «Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue	

				гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом, передвижение приставным шагом. Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения. Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы. Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах). Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Модуль «Легкая атлетика»				
21	Бег на длинные дистанции.	1	Видео «Бег на длинные дистанции» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают движения учителем). Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции. Разучивают

22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м.	1	Видео «Бег на средние дистанции» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue	бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта. Разучивают стартовое и финишное ускорение. Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику. Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания
23	Бег на короткие дистанции.	1	Урок «Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м.	1	Видео «Бег на короткие дистанции» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.	1	Видео «Челночный бег 3x10 м. Проект «ГТО в Москве»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue	
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Урок «Легкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Видео «Прыжок в длину» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue	
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	Видео «Метание мяча с разбега2» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue	

			catalogue	мяча в неподвижную мишень. Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения. Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений. Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.	1	Урок «Лёгкая атлетика. Метание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue	
30	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Урок «Легкая атлетика: прыжки2» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км.	1	Видео «Бег на длинные дистанции» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue	
Модуль «Зимние виды спорта»				
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	Урок «Лыжные гонки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	Урок «Лыжный спорт в России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/	
34	Повороты на лыжах способом переступания.	1	Урок «Повороты на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue	
35	Повороты на лыжах способом переступания.	1	Урок «Повороты на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue	
36	Подъём по пологому склону способом «лесенка».	1	Урок «Спуски, подъёмы и торможения на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a	

			tomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue	способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции. Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя. Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону. Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку. Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке. Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы. Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке. Разучивают и закрепляют
37	Подъём по пологому склону способом «лесенка».	1	Урок «Спуски, подъёмы и торможения на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue	
38	Спуск на лыжах с пологого склона.	1	Видео «Лыжная подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue	
39	Спуск на лыжах с пологого склона.	1	Видео «Лыжная подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue	
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	Видео «Лыжная подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/10374939?menuReferrer=catalogue	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км.	1	Урок «Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue	

				технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»				Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой». Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы. Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения.
42	Техника ловли и передачи мяча на месте.	1	Урок «Спортивные игры. Баскетбол»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1	Урок «Баскетбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferer=catalogue	
44	Ведение мяча на месте.	1	Урок «Баскетбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferer=catalogue	
45	Ведение мяча в движении «по прямой»	1	Урок «Баскетбол. Ведение мяча2 (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atonic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue	
46	Ведение мяча в движении «по кругу» и «змейкой».	1	Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2018318?menuReferer=catalogue	
47	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	Урок «Баскетбол. Броски мяча в кольцо» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atonic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue	

				Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы. Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»				Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения. Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча. Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их
48	Технические действия с мячом.	1	Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	
49	Технические действия с мячом.	1	Видео «Волейбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue	
50	Прямая нижняя подача мяча.	1	Урок «Волейбол. Подача мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue	
51	Прямая нижняя подача мяча.	1	Видео «Волейбол. Разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9814017?menuReferrer=catalogue	
52	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	Видео «Волейбол. Тренировка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8849951?menuReferrer=catalogue	
53	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	Урок «Волейбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299519?menuReferre	

			r=catalogue	технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
54	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	Урок «Волейбол. Передача сверху» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue	
55	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	Урок «Волейбол. Верхняя прямая подача» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299525?menuReferre=r=catalogue	
Модуль «Спортивные игры. Футбол»				Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы. Описывают
56	Технические действия с мячом.	1	Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/s tart/262671/	
57	Технические действия с мячом	1	Видео «Футбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6659401?menuReferrer=catalogue	
58	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	Урок «Футбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8389852?menuReferrer=catalogue	
59	Остановка катящегося мяча способом «наступания».	1	Урок «Футбол. Передача мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferre=r=catalogue	
60	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1	Урок «Футбол. Основные правила. Часть 1» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11049538?menuReferrer=catalogue	

				технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов. Разучивают технику обводки учебных конусов. Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
61	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1	Урок «Футбол. Основные правила. Часть 2» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/11049541?menuReferrer=catalogue	
62	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1	Урок «Урок 2. Спортивные игры. Футбол. Перемещения полевого игрока» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2234831?menuReferre=r=catalogue	
63	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1	Урок «Урок 8. Спортивные игры. Футбол. Обобщающий урок (теоретическое занятие)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2288536?menuReferre=r=catalogue	
64	Ведение футбольного мяча «змейкой».	1	Видео «Технические приёмы в футболе2 (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue	
65	Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	Урок «Дриблинг в футболе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue	
Модуль «Спорт»				Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.	1	Урок ««Готов к труду и обороне» – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	
67	Сдача норм ГТО с	1	Видео «Знак отличия ГТО» (МЭШ)	

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.		https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/8892000?menuReferrer=catalogue	
68	Годовая контрольная работа.	1	Видео «Упражнения для выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Проект «ГТО в Москве»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/10893148?menuReferrer=catalogue	

6 класс (34 * 2 ч. = 68 ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре – 2 ч.				
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	Урок «Возрождение Олимпийских игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/s_tart/290599/	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения. Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры. Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. Знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах. Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.
2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	Урок «Зарождение Олимпийских игр в России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/s_tart/261898/	
Способы самостоятельной деятельности – 5 ч.				

3	Ведение дневника физической культуры.	1	Урок «Оценка эффективности занятий физической подготовкой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/s tart/261707/	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. Участвуют в тематическом планировании. Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий. Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий. Разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры. Знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по
4	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья.	1	Урок «Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/s tart/261862/	
5	Физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	Урок «Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/s tart/262120/	
6	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	Урок «Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/s tart/261738/	
7	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/s tart/261832/	

				количеству повторений). Измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности. Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры. Знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой. Рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса). Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры. Разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения. Знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования). Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах). Выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма
--	--	--	--	---

				времени для каждой части занятия и их учебным содержанием. Разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования. Составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. Обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн. Знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения. Знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения.
Физическое совершенствование – 61 ч.				
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 ч.				
8	Упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.	1	Урок «Упражнения для коррекции фигуры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности. Углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий. Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений. Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем). Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры.
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1	Урок «Упражнения для профилактики нарушения зрения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/	
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	Урок «Упражнения для профилактики нарушений осанки» (РЭШ)	

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/s tart/262086/	Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения. Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня. Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов). Составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением). Включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня.
Спортивно-оздоровительная деятельность – 58 ч.				
Модуль «Гимнастика»				Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики). Составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков. Наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения. Разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения
11	Акробатические комбинации.	1	Урок «Оценка физической подготовленности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/s tart/261643/	
12	Акробатические комбинации.	1	Урок «Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/s tart/262054/	
13	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбегом.	1	Урок «Техника опорного прыжка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/s tart/261377/	
14	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбегом.	1	Видео «Спортивная гимнастика. Опорный прыжок» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9364150?menuReferrer=catalogue	

				опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке. Разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись). Составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её. Контролируют технику
15	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне.	1	Урок «Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/	
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1	Видео «Дисциплины спортивной гимнастики» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atonic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Видео «Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atonic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue	
18	Лазание по канату в три приема.	1	Видео «Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atonic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue	
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Видео «Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atonic_objects/6308782?menuReferrer=catalogue	

20	Упражнения ритмической гимнастики.	1	Урок «Ритмическая гимнастика и упражнения на кольцах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4-5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы. Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации). Составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8–10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение. Разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.
----	------------------------------------	---	---	--

Модуль «Легкая атлетика»				Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением. Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега. Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися,
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	Видео «Виды старта» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8576780?menuReferrer=catalogue	
22	Спринтерский бег.	1	Урок «Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	Видео «Бег на короткие дистанции» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue	
24	Гладкий равномерный бег.	1	Урок «Лёгкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м.	1	Видео «Бег на 1000м. Техника выполнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue	
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Урок «Легкая атлетика: прыжки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Видео «Прыжок в длину» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue	

				выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки. Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м.	1	Видео «Челночный бег 3х10 м. Проект «ГТО в Москве»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue	
29	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	Урок «Лёгкая атлетика. Метание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.	1	Видео «Метание мяча с разбега» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue	
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км.	1	Видео «Бег на длинные дистанции» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue	
Модуль «Зимние виды спорта»				Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. Описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	Видео «Лыжная подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	Урок "Передвижение на лыжах" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	

				возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения. Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов. Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	Урок «Спуски, подъёмы и торможения на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue	
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом».	1	Урок «Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue	
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	Урок «Спуски, подъёмы и торможения на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue	
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	Урок «Спуски, подъёмы и торможения на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue	
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами.	1	Урок «Торможение и повороты на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами.	1	Урок «Бесшажный ход на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue	
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на	1	Урок «Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря» (МЭШ)	

	лыжах 1 км и 2 км.		https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»				Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении. Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах). Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.
42	Передвижение в стойке баскетболиста.	1	Урок «Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	
43	Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу.	1	Урок «Баскетбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferre=r=catalogue	
44	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Урок «Баскетбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2851147?menuReferre=r=catalogue	
45	Упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	Урок «Баскетбол. Ведение мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue	
46	Упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	Видео «Совершенствование технических элементов баскетбола» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue	
47	Упражнения на передачу и броски мяча в корзину.	1	Видео «Баскетбол. Упражнения в тройках» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9591918?menuReferrer=catalogue	
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	Урок «Технико-тактические действия баскетболистов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/s	

			tart/262383/	
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	Видео «Основные правила баскетбола» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5991192?menuReferrer=catalogue	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»				Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.
50	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	Урок «Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/s tart/262455/	
51	Приём и передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	Видео «Волейбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue	
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1	Урок «Волейбол. подача мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1	Урок «Тактические действия волейболистов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/s tart/280613/	
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1	Урок «Волейбол. Приём мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11187307?menuReferrer=catalogue	
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1	Видео «Волейбол. Нижний прием мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7748792?menuReferrer=catalogue	

56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1	Урок «Волейбол. Передача сверху» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue	
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1	Урок «Волейбол. Верхняя прямая подача» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299525?menuReferre r=catalogue	
Модуль «Спортивные игры. Футбол»				
58	Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	Урок «Футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. Знакомятся с образом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы. Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения. Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.
59	Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	Урок «Футбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9354119?menuReferrer=catalogue	
60	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке мяча.	1	Урок «Тактические действия футболистов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	
61	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке мяча.	1	Урок «Футбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferre r=catalogue	
62	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча.	1	Видео «История футбола» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10840218?menuReferrer=catalogue	

63	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча.	1	Урок «Футбол. Передача мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferer=catalogue	
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в ведении мяча.	1	Урок «Дриблинг в футболе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в обводке мяча.	1	Урок «Футбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8389852?menuReferrer=catalogue	
Модуль «Спорт»				Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ.	1	Видео «ГТО. Как это было» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue	
67	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1	Видео «Изготовление знаков отличия ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9546285?menuReferrer=catalogue	
68	Годовая контрольная работа.	1	Урок «Подведение итогов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/	

7 класс (34 * 2 ч. = 68 ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре – 3 ч.				
1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России.	1	Урок «Знания о физической культуре. Спортивные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/s	Участвуют в коллективном обсуждении тем: – «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; – «I Олимпийский

			tart/	конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; – «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; – «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»; – «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; – «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; – «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи». Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека. Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.
2	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	Урок «Олимпийское движение» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119858?menuReferrer=catalogue	
3	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	Урок «Физическая культура в постсоветской России» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11315181?menuReferrer=catalogue	
Способы самостоятельной деятельности – 5 ч.				
4	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических	1	Урок «Гигиенические основы физической культуры» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7645943?menuReferrer=	Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его

	упражнений на открытых площадках.		catalogue	профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников. Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями. Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения. Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям. Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти. Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий
5	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	1	Видео «Урок по физической культуре. Разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6086287?menuReferrer=catalogue	
6	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	
7	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.	1	Урок «Физическая подготовка. Модуль №12 (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8789779?menuReferrer=catalogue	
8	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	Урок «Физическое совершенствование» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/	

				(результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами). Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы. Приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий. Анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений). Разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Участвуют в беседе с учителем. Знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть. Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры. Повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке. Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы. Выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий
--	--	--	--	---

			технической подготовкой. Участвуют в коллективном обсуждении. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Обучаются способам диагностических процедур и правилам и проведения. Оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами. Анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем).
Физическое совершенствование – 60 ч.			

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 ч.				
9	Оздоровительные комплексы для упражнений для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки.	1	Видео «Физические упражнения на формирование правильной осанки и укрепления основных групп мышц» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/9481413?menuReferrer=catalogue	Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела. Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах). Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах). Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его. Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме. Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики. Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.
10	Оздоровительные комплексы дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1	Видео «Гимнастика для осанки и укрепления спины» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/8492783?menuReferrer=catalogue	
Спортивно-оздоровительная деятельность – 58 ч.				
Модуль «Гимнастика»				Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках. Распределяются по группам, определяют место в пирамиде. Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений. Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного
11	Акробатические комбинации.	1	Урок «Знания о физической культуре. Гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/s_tart/	
12	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/s_tart/	

13	Стойка на голове с опорой на руки.	1	Урок «Физическое совершенствование. Гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих). Составляют план самостоятельного обучения
14	Комплекс упражнений степ-аэробики.	1	Урок «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/	
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	Видео «Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308782?menuReferrer=catalogue	
16	Комбинация на гимнастическом бревне.	1	Урок «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/	
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1	Видео «Основы спортивной гимнастики. Разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8571617?menuReferrer=catalogue	

				упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения. Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Видео «Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»2 (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue	
19	Лазанье по канату в два приёма.	1	Видео «Ошибки при лазанье по канату» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7393768?menuReferrer=catalogue	
20	Лазанье по канату в два приёма.	1	Урок «Лазанье по канату с ногами и без» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7394211?menuReferrer=catalogue	
Модуль «Легкая атлетика»				Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают
21	Бег на короткие и средние дистанции.	1	Видео «Бег на короткие дистанции» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue	
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	Урок «Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2092273?menuReferrer=catalogue	

				выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.
23	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	Видео «Видео для подготовки обучающихся 7-8 классов (прохождение полосы препятствий) к муниципальному этапу ВОШ по физической культуре» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/5340474?menuReferrer=catalogue	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м.	1	Видео «Бег на 1000м. Техника выполнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue	
25	Эстафетный бег.	1	Видео «Челночный бег 3х10 м. Проект «ГТО в Москве»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue	
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м.	1	Урок «Легкая атлетика. Челночный бег2 (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760556?menuReferre=r=catalogue	
27	Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание».	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/s tart/	
28	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».	1	Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue	

29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Видео 2Прыжок в длину» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue	
30	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	Видео «Метание мяча с разбега2 (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км.	1	Видео «Бег на длинные дистанции» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue	
Модуль «Зимние виды спорта»				
32	Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона. Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и
33	Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	Урок «Спуски, подъёмы и торможения на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue	
34	Поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/	

				предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона.
35	Поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	Урок «Повороты на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона.
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	Урок «Физическое совершенствование. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации. Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации. Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции. Контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции.
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	Видео «Лыжная подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue	
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	Урок «Бесшажный ход на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue	
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	Урок «Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue	
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.	1	Видео «Лыжная подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374939?menuReferrer=catalogue	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км.	1	Урок «Спуски, подъёмы и торможения на лыжах2» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue	

			=catalogue	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»				Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы. Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	Урок «Знание о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/	
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	Урок «Физическое совершенствование. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	Урок «Баскетбол. Броски мяча в корзину» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferer=catalogue	
46	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	Урок «Баскетбол. Броски мяча в кольцо» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atOMIC_objects/11152763?menuReferrer=catalogue	
47	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	Видео «Совершенствование технических элементов баскетбола» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atOMIC_objects/9992751?menuReferrer=catalogue	

				освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	Урок «Основы игры в баскетбол. Дриблинг2 (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1974587?menuReferer=catalogue	Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	Видео «Правила баскетбола» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8717571?menuReferrer=catalogue	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»				Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы. Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием
50	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	Видео «Волейбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue	
51	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	Урок «Волейбол. Подача мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue	
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	Видео «Волейбол. Передача мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue	
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	Урок «Волейбол. Передача сверху» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue	
54	Перевод мяча за голову.	1	Видео «Понятие волейбола. Техника безопасности» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636725?menuReferrer=catalogue	

			catalogue	разученных технических действий (обучение в командах).
55	Перевод мяча за голову.	1	Видео «Правила игры в волейбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9669051?menuReferrer=catalogue	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	Видео "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue	
57	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	Видео «Волейбол. Нижний прием мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7748792?menuReferrer=catalogue	
Модуль «Спортивные игры. Футбол»				Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения. Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1	Видео «Футбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8901507?menuReferrer=catalogue	
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	1	Урок «Футбол. Передача мяча2» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue	
60	Тактические действия при выполнении углового удара.	1	Урок «Дриблинг в футболе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue	
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	Видео «Технические приёмы в футболе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue	

			catalogue	
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	Урок «Спортивные игры. Футбол. Перемещения полевого игрока» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2234831?menuReferre=r=catalogue	
63	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	Урок «Упражнения для развития координации движений в футболе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7384014?menuReferrer=catalogue	
64	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	Урок «Упражнения для развития координации движений в футболе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7384014?menuReferrer=catalogue	
65	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	Урок «Футбол. Обобщающий урок» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95615?menuReferrer=catalogue	
Модуль «Спорт»				Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	Урок «История ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11064868?menuReferrer=catalogue	
67	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.	1	Видео «Изготовление знаков отличия ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9842469?menuReferrer=catalogue	

68	Годовая контрольная работа.	1	Видео «Разминка. Проект «ГТО в Москве»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10890318?menuReferrer=catalogue	
----	-----------------------------	---	--	--

8 класс (34 * 2 ч. = 68 ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре – 3 ч.				
1	Физическая культура в современном обществе.	1	Урок «Знания о физической культуре» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/	Участвуют в обсуждении тем: – «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации). Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Обсуждают темы: – «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»; – «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; – «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека».
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	Урок «История физической культуры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/	
3	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	Урок «Физическая культура (основные понятия)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/	

				Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности. Обсуждают темы: – «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления» ; – «Лечебная физическая культура её направления и формы организации» ; – «История и развитие Параолимпийских игр».
Способы самостоятельной деятельности – 2 ч.				
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.	1	Урок «Физическое совершенствование» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/	Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Участвуют в консультации с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения). Подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Составляют комплекс корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Знакомятся со спортивной
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей.	1	Урок 2 Организация самостоятельных занятий физической культурой2 (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	

				подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки. Повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса. Знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы. Составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя. Составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. Составляют план спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий). Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.
--	--	--	--	---

Физическое совершенствование – 63 ч.				
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 ч.				
6	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1	Видео «Физкультминутка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/8562343?menuReferrer=catalogue	Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток. Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации. Знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации. Знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки. Знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.
7	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1	Видео «Физкультминутка. Гимнастика для глаз» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/6877918?menuReferrer=catalogue	
Спортивно-оздоровительная деятельность – 61 ч.				
Модуль «Гимнастика»				Составляют индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из
8	Акробатические комбинации.	1	Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	
9	Акробатические комбинации.	1	Видео «Гимнастика. Акробатика» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/9026543?menuReferrer=catalogue	
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	Видео «Передвижение по гимнастическому бревну (по узкой опоре)» (МЭШ)	

			https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/8576469?menuReferrer=catalogue	хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях. Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.). Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	Видео «Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue	
12.	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	Видео «Дисциплины спортивной гимнастики» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/8569259?menuReferrer=catalogue	
13.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Видео «Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue	
14.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1	Видео «Соскок махом назад на концах лицом внутрь брусьев» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/7539018?menuReferrer=catalogue	

15.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Видео «Базовые шаги аэробики» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10637897?menuReferrer=catalogue	упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики. Составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8–10 упражнений). Разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях.
Модуль «Легкая атлетика»				Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения. Знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации. Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. Закрепляют и
16	Бег на короткие и средние дистанции.	1	Урок «Знания о физической деятельности. Легкая атлетика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	Видео «Бег на короткие дистанции» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue	
18	Бег на длинные дистанции.	1	Видео «Бег на длинные дистанции» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue	

				совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы. Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий. Знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов. Знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО). Тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах. Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м.	1	Видео «Бег на средние дистанции» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue	
20	Прыжки в длину с разбега	1	Урок «Физическое совершенствование. Легкая атлетика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/s tart/	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Видео «Прыжок в длину» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue	
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8518873?menuReferrer=catalogue	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.	1	Видео «Челночный бег 3 по 10 метров» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8731400?menuReferrer=catalogue	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.	1	Урок «Лёгкая атлетика. Метание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue	

25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км.	1	Видео «Бег на длинные дистанции» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue	подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника). Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам. Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции. Совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов. Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах. Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса.
----	--	---	--	--

				Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам. Развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения. Развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений. Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов.
Модуль «Зимние виды спорта»				Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения. Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации. Разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/	
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/	
28	Техника передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом.	1	Урок «Бесшажный ход на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue	

				использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий. Закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов. Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом. Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом. Знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации. Контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения. Закрепляют и совершенствуют технику торможения упором. Знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения,
29	Техника передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом.	1	Урок «Бесшажный ход на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue	
30	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	Урок «Спуски, подъёмы и торможения на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue	
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом.	1	Урок «Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue	
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием.	1	Урок «Повороты на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue	
33	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	Урок «Лыжные гонки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/s tart/	
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/s tart/	

35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км.	1	Урок «Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря2 (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue	определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона. Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно. Знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений. Разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции. Контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения.
Модуль «Плавание»				
36	Кроль.	1	Видео «Плавание. Техника старта в плавании2 (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/10648393?menuReferrer=catalogue	Уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания – кроль на груди. Знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения. Разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции. Разучивают прыжок с тумбочки с

				последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции. Выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди. Уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине. Знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения. Разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции. Разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции. Выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине. Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения. Разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна. Выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди. Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди. Разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна. Выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине. Выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом. Выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом.
37	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди	1	Видео «Плавание. Техника плавания кролем на спине» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10648372?menuReferrer=catalogue	последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции. Выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди. Уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине. Знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения. Разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции. Разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции. Выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине. Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения. Разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна. Выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди. Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди. Разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна. Выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине. Выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом. Выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом.
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»				Закрепляют и совершенствуют технические действия

38	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	баскетболиста без мяча. Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу. Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в
39	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	Видео «Баскетбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atonic_objects/7202813?menuReferrer=catalogue	
40	Передача мяча одной рукой снизу.	1	Урок «Баскетбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferre=r=catalogue	
41	Передача мяча одной рукой снизу.	1	Урок «Физическое совершенствование. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	
42	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	Урок «Баскетбол. Броски мяча в корзину» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1980063?menuReferre=r=catalogue	
43	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	Урок «Баскетбол. Броски мяча в кольцо» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atonic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue	
44	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	

				корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.
45	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	
46	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных приемов.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	
47	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных приемов.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»				Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи. Описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации. Контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические
48	Прямой нападающий удар.	1	Видео «Нападающий удар в волейболе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9376808?menuReferrer=catalogue	
49	Прямой нападающий удар.	1	Видео «Волейбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue	
50	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	Урок «Нападающий удар в волейболе. Блокирование» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11187315?menuReferrer=catalogue	

				особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности. Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах). Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
51	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	Видео «Волейбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7632815?menuReferrer=catalogue	
52	Тактические действия в защите.	1	Урок «Волейбол. Тактические действия игроков» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299527?menuReferre=r=catalogue	
53	Тактические действия в нападении.	1	Видео «Групповые тактические действия в волейболе2» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8886986?menuReferrer=catalogue	
54	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	Видео «Совершенствование технических приёмов в волейболе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11526035?menuReferrer=catalogue	
55	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	Видео «Волейбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7403711?menuReferrer=catalogue	
56	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	Видео «Волейбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7403711?menuReferrer=catalogue	
57	Игровая деятельность по правилам с использованием	1	Видео «Волейбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7403711?menuReferrer=catalogue	

	разученных технических приёмов.		catalogue	
Модуль «Спортивные игры. Футбол»				Знакомятся с тактической схемой игры «4–4–2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах). Знакомятся с тактической схемой игры «3–1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах). Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
58	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	Урок «Знания о физической культуре. Футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	
59	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	
60	Правила игры в мини-футбол.	1	Урок «Мини-футбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11284063?menuReferrer=catalogue	
61	Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.	1	Урок "Мини-футбол. Ведение мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1730722?menuReferrer=catalogue	
62	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1	Видео «Искусство командной игры в футболе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8915047?menuReferrer=catalogue	
63	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1	Урок «Физическое совершенствование. Футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/	
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1	Урок «Физическое совершенствование. Футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/	

65	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1	Урок «Физическое совершенствование. Футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/	
Модуль «Спорт»				Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ.	1	Видео «ГТО. Как это было» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue	
67	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени.	1	Урок «Как стать чемпионом? Сдача ГТО с помощью МЭШ» (МЭШ) https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3471298	
68	Годовая контрольная работа.	1	Видео «Изготовление знаков отличия ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9546285?menuReferrer=catalogue	

9 класс (34 * 2 ч. = 68 ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре – 2 ч.				
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	Урок «Физическая культура (основные понятия)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/	Обсуждают вопросы: – что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; – почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; – какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. Обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических
2	Профессионально-прикладная физическая	1	Урок «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» (РЭШ)	

	культура.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	походах. Рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения. Знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. Знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ. Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость. Знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств. Составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.
Способы самостоятельной деятельности – 4 ч.				
3	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической	1	Урок «Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и России» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1804677?menuReferer=catalogue	Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный). Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о

	подготовкой.			необходимости их обязательного выполнения. Разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах). Составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. Знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.). Знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. Выполняют мини-исследование. Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека. Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»). Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам. Проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал. Знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар). Знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению.
4	Банная процедура как средство укрепления здоровья.	1	Урок «Гигиенические основы физической культуры» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/7645943?menuReferrer=catalogue	
5	Измерение функциональных резервов организма.	1	Урок «Оценка эффективности занятий физической культурой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/	
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1	Урок «Физическая культура человека» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/	

				Наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе). Контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах).
Физическое совершенствование – 62 ч.				
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 ч.				
7	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1	Урок «Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	Участвуют в беседе с учителем. Знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом. Знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры. Знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела. Знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам. Знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели. Составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма. Включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.
Спортивно-оздоровительная деятельность – 61 ч.				
Модуль «Гимнастика»				Изучают и анализируют образец техники длинного

8	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега.	1	Урок «Спортивно-оздоровительная деятельность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/s tart/	кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их. Разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их. Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их
9	Акробатическая комбинация с включением кувырка назад в упор.	1	Урок «Знания о физической культуре. Гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/s tart/	
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/s tart/	
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Видео «Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue	
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1	Видео «Соскок махом назад на концах лицом внутрь брусьев2 (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7539018?menuReferrer=catalogue	
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения	1	Видео «Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue	

	лежа на спине.			устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их. Разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания. Контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	Видео «Основы спортивной гимнастики. Бревно» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/tomic_objects/8571138?menuReferrer=catalogue	
15	Упражнения черлидинга.	1	Урок «Знания о физической культуре. Легкая атлетика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	

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

				другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10–12 элементов и упражнений). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности. Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Знакомятся с черлидингом, как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований. Отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10–12 упражнений включая «связки»). Разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); Подбирают музыкальное сопровождение и
--	--	--	--	---

				совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение). Участие в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом.
Модуль «Легкая атлетика»				Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений. Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча). Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
16	Бег на короткие и средние дистанции.	1	Видео «Бег на короткие дистанции» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м.	1	Урок «Физическое совершенствование. Легкая атлетика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/s tart/	
18	Бег на длинные дистанции.	1	Видео «Бег на длинные дистанции» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8605739?menuReferrer=catalogue	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м.	1	Видео «Бег на 1000м. Техника выполнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9055252?menuReferrer=catalogue	
20	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».	1	Видео «Прыжки в длину» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7349784?menuReferrer=catalogue	
21	Правила и техника	1	Видео «Прыжок в длину» (МЭШ)	

	выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue	
22	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Видео «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Проект «ГТО в Москве»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м.	1	Урок «Легкая атлетика. Челночный бег» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760556?menuReferrer=catalogue	
24	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	Видео «Метание снаряда 700 гр» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/7838331?menuReferrer=catalogue	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5 км.	1	Видео «Бег на длинные дистанции» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/8838313?menuReferrer=catalogue	
Модуль «Зимние виды спорта»				Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой. Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/s_tart/	
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Урок «Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря» (МЭШ)	

			https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
28	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
29	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором».	1	Урок «Физическое совершенствование. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием.	1	Урок «Физическое совершенствование. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	Видео «Лыжная подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой.	1	Видео «Лыжная подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на	1	Урок «Бесшажный ход на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a

	другой.		tomic_objects/11115475?menuReferrer=catalogue	
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км.	1	Урок «Спуски, подъёмы и торможения на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue	
Модуль «Плавание»				Знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения. Выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук). Выполняют подводные упражнения к плаванию брассом в воде. Выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации. Знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди. Разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна. Выполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом. Выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом.
36	Плавание брассом.	1	Видео «Плавание. Техника плавания брассом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/10960978?menuReferrer=catalogue	
37	Повороты при плавании брассом.	1	Урок "Плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/11065067?menuReferrer=catalogue	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»				Рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
38	Ведение мяча.	1	Урок «Знания о физической культуре. Спортивные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/	
39	Ведение мяча.	1	Урок «Баскетбол. ведение мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue	
40	Передача мяча.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	

			Спортивные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
41	Приемы и броски мяча на месте.	1	Урок «Физическое совершенствование. Спортивные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
42	Приемы и броски мяча на месте.	1	Видео «Бросок в кольцо с двух шагов» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9324587?menuReferrer=catalogue
43	Приемы и броски мяча в прыжке.	1	Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
44	Приемы и броски мяча после ведения.	1	Урок «Физическое совершенствование. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
45	Приемы и броски мяча после ведения.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
46	Совершенствование технических действий во время игры в баскетбол.	1	Урок «Физическое совершенствование. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
47	Совершенствование технических действий во	1	Урок «Физическое совершенствование. Баскетбол»

	время игры в баскетбол.		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»				Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
48	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	Видео "Волейбольная подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8805507?menuReferrer=catalogue	
49	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	Видео "Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8741285?menuReferrer=catalogue	
50	Приёмы и передачи мяча на месте.	1	Видео "Волейбол. Передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9424403?menuReferrer=catalogue	
51	Приёмы и передачи в движении.	1	Видео "Прием и передача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8878037?menuReferrer=catalogue	
52	Нападающий удар.	1	Видео "Нападающий удар" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10145302?menuReferrer=catalogue	
53	Нападающий удар.	1	Урок "Волейбол. подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11173308?menuReferrer=catalogue	
54	Блокирование.	1	Видео "Основные элементы	

			волейбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636814?menuReferrer=catalogue	
55	Блокирование.	1	Урок "Волейбол. Нападающий удар и блокировка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1735081?menuReferrer=catalogue	
56	Совершенствование технических действий во время игры в волейбол.	1	Видео "Основные элементы волейбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636814?menuReferrer=catalogue	
57	Совершенствование технических действий во время игры в волейбол.	1	Видео "Основные элементы волейбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8636814?menuReferrer=catalogue	
Модуль «Спортивные игры. Футбол»				Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
58	Ведение мяча.	1	Видео «Ведение мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10283787?menuReferrer=catalogue	
59	Приемы мяча.	1	Видео «Технические приёмы в футболе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue	
60	Передачи мяча.	1	Урок «Футбол» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2401011?menuReferrer=catalogue	

61	Остановки и удары по мячу с места.	1	Урок «Футбол. Изучение правила игры, технических приемов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/	
62	Остановки и удары по мячу в движении.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	
63	Остановки и удары по мячу в движении.	1	Урок «Физическое совершенствование. Футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/	
64	Совершенствование технических действий во время игры в футбол.	1	Урок «Физическое совершенствование. Футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/	
65	Совершенствование технических действий во время игры в футбол.	1	Урок «Физическое совершенствование. Футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/	
Модуль «Спорт»				Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ.	1	Урок «История ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11064868?menuReferrer=catalogue	
67	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1	Видео «Знак отличия ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8892000?menuReferrer=catalogue	
68	Годовая контрольная работа.	1	Урок «Как стать чемпионом? Сдача ГТО с помощью МЭШ» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/l	

			esson_templates/1158158?menuReferred=catalogue	
--	--	--	--	--