


**Общеобразовательное частное учреждение  
«Школа-интернат «Абсолют»**

142250, д. Райсеменовское, г.о. Серпухов, Московская область  
Телефон-факс: 8(4967) 12-83-63, 14-18-96 ОГРН 1135000006195, ИНН/КПП 5032999345/507701001  
e-mail: school@absolute-school.ru

---

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР

 /Московская Д.С./

«27» августа 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор образовательной организации



Ильина Н.П./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Адаптивная физкультура» для 5-11-х классов

Срок реализации – 7 лет

Рабочую программу составили:

Баранов Юрий Михайлович

Зубарев Николай Валерьянович

2025 год

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 5 класс

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. 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 учащихся школы, 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.

Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

Бег на длинные и средние дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

«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 верхняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; техника нападающего удара, ранее разученные технические действия с мячом.

Бадминтон. Основы технических элементов; передача, подача, прием, бадминтонного волана, ранее разученные технические действия, тактическая подготовка.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных 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.**

Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

«Лёгкая атлетика». Техника высокого и низкого старта с последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

«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, техника нападающего удара.

Бадминтон. Основы технических элементов; передача, подача, прием, бадминтонного волана, ранее разученные технические действия, тактическая подготовка.

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

### **7 класс**

**Знания о физической культуре.** 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.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

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

Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

«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 в длину с места. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

«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.

Бадминтон. Основы технических элементов; передача, подача, прием, бадминтонного волана, ранее разученные технические действия, тактическая подготовка.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных 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.**

Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

«Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; Бег на средние дистанции. прыжок в длину с места.

«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.

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

### **9 класс**

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. **Способы самостоятельной деятельности.**

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. 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 старшеклассников

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*«Спорт».* Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

*«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.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики; технических действий спортивных игр.

**10 класс**

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. **Способы самостоятельной деятельности.**

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. 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 старшеклассников

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*«Спорт».* Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

*«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.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики; технических действий спортивных игр.

**11 класс**

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. **Способы самостоятельной деятельности.**

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. 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 старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

«Спорт». Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

«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.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики; технических действий спортивных игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### Предметные:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>5 класс</b>	
– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;	– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;	– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме
– иметь представления о двигательных действиях; знать	



<p>строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;</li> <li>– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;</li> <li>– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<p>дня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;</li> <li>– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>– совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;</li> <li>– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;</li> <li>– знать спортивные традиции своего народа и других народов;</li> <li>– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;</li> <li>– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;</li> <li>– знать правила техники выполнения двигательных действий;</li> <li>– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
6 класс	

<ul style="list-style-type: none"> <li>– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;</li> <li>– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;</li> <li>– иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;</li> <li>– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;</li> <li>– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;</li> <li>– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;</li> <li>– выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;</li> <li>– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;</li> <li>– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>– участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;</li> <li>– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;</li> <li>– знать спортивные традиции своего народа и других народов;</li> <li>– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;</li> <li>– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;</li> <li>– знать правила техники выполнения двигательных действий;</li> <li>– знать организацию занятий по физической культуре с различной</li> </ul>
---	---

	<p>целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
<b>7 класс</b>	
<p>– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;</p> <p>– иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;</p> <p>– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;</p> <p>– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;</p> <p>– иметь представления о</p>	<p>– освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;</p> <p>– выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;</p> <p>– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;</p> <p>– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;</p> <p>– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>– участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;</p> <p>– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;</p> <p>– знать спортивные традиции своего народа и других народов;</p> <p>– знать некоторые факторы из</p>

<p>бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;</li> <li>– знать правила техники выполнения двигательных действий;</li> <li>– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
<b>8 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;</li> <li>– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;</li> <li>– иметь представления о двигательных действиях;</li> <li>– знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;</li> <li>– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>– ходить в различном темпе с различными исходными</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;</li> <li>– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</li> <li>– участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;</li> <li>– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;</li> <li>– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих</li> </ul>

<p>положениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;</li> <li>– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;</li> <li>– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<p>упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;</li> <li>– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;</li> <li>– знать спортивные традиции своего народа и других народов;</li> <li>– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;</li> <li>– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;</li> <li>– знать правила техники выполнения двигательных действий;</li> <li>– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
<b>9 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</li> <li>– демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;</li> <li>– выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на</li> </ul>

<p>корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</li> <li>– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</li> <li>– выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;</li> <li>– знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</li> <li>– демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);</li> <li>– определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);</li> <li>– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;</li> <li>– демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);</li> <li>– участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</li> <li>– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и</li> </ul>	<p>контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять строевые действия в шеренге и колонне;</li> <li>– знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;</li> <li>– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>– знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),</li> <li>– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</li> <li>– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;</li> <li>– участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>– знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</li> <li>– доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;</li> <li>– объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с</li> </ul>
---	--

<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</li> <li>– оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</li> <li>– применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</li> </ul>	<p>помощью учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</li> <li>– правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;</li> <li>– правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</li> </ul>
<b>10 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</li> <li>– демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</li> <li>– понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</li> <li>– планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</li> <li>– выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;</li> <li>– знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;</li> <li>– выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</li> <li>– выполнять строевые действия в шеренге и колонне;</li> <li>– знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;</li> <li>– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>– знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),</li> <li>– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под</li> </ul>

<p>координация;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);</li> <li>– определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);</li> <li>– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;</li> <li>– демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);</li> <li>– участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</li> <li>– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>– иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</li> <li>– оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;</li> <li>– применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</li> </ul>	<p>руководством учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;</li> <li>– участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>– знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</li> <li>– доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;</li> <li>– объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);</li> <li>– пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</li> <li>– правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;</li> <li>– правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</li> </ul>
<b>11 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</li> <li>– демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;</li> <li>– выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на</li> </ul>



<p>корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</li> <li>– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</li> <li>– выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;</li> <li>– знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</li> <li>– демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);</li> <li>– определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);</li> <li>– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;</li> <li>– демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);</li> <li>– участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</li> <li>– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и</li> </ul>	<p>контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять строевые действия в шеренге и колонне;</li> <li>– знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;</li> <li>– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>– знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),</li> <li>– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</li> <li>– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;</li> <li>– участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>– знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</li> <li>– доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;</li> <li>– объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с</li> </ul>
---	--

<p>соревнований;</p> <p>– иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>– оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p>	<p>помощью учителя);</p> <p>– пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</p> <p>– правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p>
---	--

### Тематическое планирование 5 класс

Тема	Примерное количество часов по годам обучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Лёгкая атлетика	16	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
2. Спортивные игры	18	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
3. Гимнастика	15	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
7. Самостоятельные занятия физической культурой	11	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
8. История и современное развитие физической культуры	2	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
9. Физическая культура и здоровый образ жизни	6	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>

### 6 класс

Тема	Примерное количество часов по годам обучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Лёгкая атлетика	16	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
2. Спортивные игры	18	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
3. Гимнастика	15	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
7. Самостоятельные занятия физической культурой	6	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
8. История и современное развитие физической культуры	2	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
9. Физическая культура и здоровый образ жизни	11	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>

### 7 класс

Тема	Примерное количество часов по годам обучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Лёгкая атлетика	16	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
2. Спортивные игры	18	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>

3. Гимнастика	15	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
7. Самостоятельные занятия физической культурой	6	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
8. История и современное развитие физической культуры	2	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
9. Физическая культура и здоровый образ жизни	11	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>

### 8 класс

Тема	Примерное количество часов по годам обучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Лёгкая атлетика	16	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
2. Спортивные игры	18	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
3. Гимнастика	15	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
7. Самостоятельные занятия физической культурой	6	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
8. История и современное развитие физической культуры	2	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>

9. Физическая культура и здоровый образ жизни	11	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
---	----	---

### 9 класс

Тема	Примерное количество часов по годам обучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Лёгкая атлетика	16	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
2. Спортивные игры	18	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
3. Гимнастика	10	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
8. История и современное развитие физической культуры	2	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
9. Физическая культура и здоровый образ жизни	6	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>

### 10 класс

Тема	Примерное количество часов по годам обучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Лёгкая атлетика	16	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
2. Спортивные игры	18	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
3. Гимнастика	10	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
7.	6	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>

Самостоятельные занятия физической культурой		<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">mplates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
8. История и современное развитие физической культуры	2	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
9. Физическая культура и здоровый образ жизни	6	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>

### 11 класс

Тема	Примерное количество часов по годам обучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Лёгкая атлетика	16	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
2. Спортивные игры	18	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
3. Гимнастика	10	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
7. Самостоятельные занятия физической культурой	6	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
8. История и современное развитие физической культуры	2	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
9. Физическая культура и здоровый образ жизни	6	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>