

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(1-11 КЛАССЫ)



МГОК

Московский
государственный
образовательный
комплекс

СОДЕРЖАНИЕ

Физическая культура 1 класс	4
Физическая культура 2 класс	7
Физическая культура 3 класс	10
Физическая культура 4 класс	13
Физическая культура 5 класс	16
Физическая культура 6 класс	18
Физическая культура 7 класс	20
Физическая культура 8 класс	22
Физическая культура 9 класс	24
Физическая культура 10 класс	26
Физическая культура 11 класс	28
Видеоматериалы МГОК	30



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (1 КЛАСС)

1 КЛАСС

Режим дня

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/>

Знания о физических качествах

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/>

Знакомство с лёгкой атлетикой

<https://mosobr.tv/release/8004>

Правила безопасности на уроке лёгкой атлетики. Челночный бег

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/>

Лёгкая атлетика: беговые упражнения

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/>

Лёгкая атлетика: прыжковые упражнения

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/>

Лёгкая атлетика: метание

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/>

Гимнастика с элементами акробатики: строевые упражнения, развитие гибкости

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/>

Гимнастика с элементами акробатики: вис на согнутых руках и кувырок вперед

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/>

Преодоление полосы препятствий

https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1420559

Правила безопасности и возникновение подвижных игр

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/>

Баскетбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/>

Подвижные игры с элементами баскетбола

https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853

Футбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/>

Подвижные игры с элементами футбола

https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882

Подвижные игры на развитие двигательной активности

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/>

Подвижные игры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (2 КЛАСС)

2 КЛАСС

История спорта

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/>

Первые Олимпийские игры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/>

Знания о физических упражнениях

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/>

Физическое развитие человека

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/>

Лёгкая атлетика: совершенствование бега

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/>

Лёгкая атлетика: челночный бег как норматив ГТО

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/>

Лёгкая атлетика: прыжки

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/>

Лёгкая атлетика: метание

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/>

Гимнастика с элементами акробатики: строевая подготовка

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/>

Гимнастика с элементами акробатики: вис и упоры, кувырок вперёд

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/>

Гимнастика с элементами акробатики: подтягивание на перекладине, кувырки

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/>

Гимнастика с элементами акробатики: акробатические упражнения, техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках»

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/>

Гимнастика с элементами акробатики: лазанье по гимнастической стенке

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/>

Баскетбол: ловля и передача мяча

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/>

Подвижные игры с элементами баскетбола

https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853

Футбол: техника игры в футбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/>

Подвижные игры с элементами футбола

https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393

Подвижные игры: старинные народные игры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/>



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 КЛАСС)

3 КЛАСС

История физической культуры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/>

Физическая нагрузка/упражнения

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/>

Общие знания о физической культуре

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/>

Развитие мышц с помощью физических упражнений

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/>

Знакомство с лёгкой атлетикой

<https://mosobr.tv/release/8004>

Лёгкая атлетика: история происхождения

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/>

Лёгкая атлетика: челночный бег

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/>

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/>

Лёгкая атлетика: метание

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/>

Лёгкая атлетика: прыжки

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/>

Гимнастика с элементами акробатики: история

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/>

Гимнастика с элементами акробатики: акробатические упражнения, техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках»

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/>

Баскетбол: история игры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/>

Подвижные игры с элементами баскетбола

https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853

Футбол: история игры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/>

Подвижные игры с элементами футбола

https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393

Волейбол: история игры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/>

Подвижные игры с элементами волейбола

https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (4 КЛАСС)

4 КЛАСС

История физической культуры в России
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/>

Физическая культура. Нагрузка и ЧСС
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/>

Физическая культура. Самоконтроль
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/>

Физическая культура. Безопасность на уроках физической культуры
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/>

Знакомство с лёгкой атлетикой
<https://mosobr.tv/release/8004>

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/>

Лёгкая атлетика: виды упражнений
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/>

Лёгкая атлетика: метание
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/>

Лёгкая атлетика: метание малого и большого мяча
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/>

Лёгкая атлетика: прыжковые упражнения
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/>

Гимнастика с элементами акробатики: упражнения комплексные
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/>

Гимнастика с элементами акробатики: акробатические упражнения
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/>

Баскетбол как вид спорта
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/>

Подвижные игры с элементами баскетбола
https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853

Волейбол: история игры
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/>

Подвижные игры с элементами волейбола

https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864

Футбол: история игры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/>

Подвижные игры с элементами футбола

https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393

История подвижных игр

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/>

Национальные подвижные игры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/>



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (5 КЛАСС)

5 КЛАСС

Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебного дня

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049/>

Физическая нагрузка и её дозирование

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/>

Самонаблюдение и самоконтроль

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/>

Развитие координации

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/262920/>

Развитие гибкости

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/>

Дыхательная гимнастика

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/>

Формирование стройной фигуры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/261423/>

Гимнастика с основами акробатики

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/>

Акробатические упражнения

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/>

Лёгкая атлетика. Техника бега

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/>

Лёгкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/>

Лёгкая атлетика. Техника метания малого мяча

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/>

Технические элементы игры в баскетбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/>

Технические элементы игры в волейбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/>

Технические элементы игры в футбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/>

Национальные виды спорта

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/>



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (6 КЛАСС)

6 КЛАСС

Упражнения для коррекции фигуры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/>

Упражнения для профилактики нарушения осанки

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/>

Акробатические комбинации

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/>

Упражнения на гимнастическом бревне и невысокой перекладине

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/>

Упражнения на брусьях

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/>

Лазанье

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/>

Техника бега на короткие дистанции

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/>

Техника эстафетного бега, бега с препятствиями

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/261612/>

Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/>

Техника метания малого мяча на точность

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/>

Технические элементы игры в баскетбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/>

Технико-тактические действия в баскетболе

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/>

Технические элементы игры в волейбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/>

Тактические действия в волейболе

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/>

Технические элементы игры в футбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/>

Тактические действия в футболе

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/>



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (7 КЛАСС)

7 КЛАСС

Техника приема и передачи мяча в волейболе
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/>

Техника подачи мяча в волейболе
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/>

Техника прямого нападающего удара
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/>

Технические элементы САМБО
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/main/>

Специальные упражнения в САМБО
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/main/>

Гимнастика. Висы и упоры на снарядах
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/>

Техника основных акробатических элементов
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/>

Футбол. Техника бега футболистов
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/>

Футбол. Действия футболиста без мяча
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/>

Основные правила игры в волейбол
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/>

Техника передвижений и остановок баскетболиста
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/>

Баскетбол. Подготовительные упражнения
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/>

Основные виды лёгкой атлетики
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/>

Техника прыжков в длину и высоту
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/>

Техника бега по виражу. Специальные беговые упражнения
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/>

Гандбол. Основные стойки и техника передвижения игрока
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3196/main/>



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (8 КЛАСС)

8 КЛАСС

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/>

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/>

Техника подачи мяча в волейболе

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/>

Техника прямого нападающего удара

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/>

Основные правила игры в футбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/>

Техника выполнения основных элементов игры в футбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/>

Специальная физическая подготовка футболистов

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/>

История и основные правила игры в баскетбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/>

Техника выполнения основных элементов игры в баскетбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/>

Специальные приёмы и действия баскетболиста

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/>

Основные виды лёгкой атлетики

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/>

Техника высокого старта и бега по дистанции

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/>

Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/>

История и основные правила игры в гандбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3210/main/>

Основные технические элементы игры в гандбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3209/main/>

Физическая подготовка гандболистов

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3208/main/>



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (9 КЛАСС)

9 КЛАСС

Развитие основных физических качеств

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/>

Техника выполнения кувырка вперед в группировке, кувырка назад

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/>

Технические элемента бега на длинные дистанции

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/>

Технические элемента бега на средние дистанции

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/>

Техника бега на средние и длинные дистанции

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/>

Тактические действия в спортивных играх

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/>

История и основные правила игры в футбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/>

Основы тактических построений в футболе

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/>

Основные технические элементы игры в футбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/main/>

История баскетбола

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/>

Техника броска одной и двумя руками

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/>

Основные технические элементы игры в баскетбол

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/>

История гандбола

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3230/main/>

Техника и тактика гандбола

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3229/main/>

Специальная физическая подготовка гандболистов

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3228/main/>

Прикладная физическая культура

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/>



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (10 КЛАСС)

10 КЛАСС

Гимнастические упражнения: висы и упоры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/>

Гимнастические упражнения на перекладине

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/start/173392/>

Гимнастические упражнения: подтягивания

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/225955/>

Гимнастические упражнения: приседания

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/>

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/>

Акробатические упражнения и комбинации

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/>

Упражнения с гантелями и гириями

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/>

Общеразвивающие упражнения без предметов

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Круговая тренировка

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Прыжки через скакалку

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/start/172437/>

Техника старта и финиширования

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/>

Спринтерский бег

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Бег на средние дистанции

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/>

Бег на длинные дистанции

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/>

Прыжки в длину

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/>

Метание гранаты

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (11 КЛАСС)

11 КЛАСС

Волейбол: прием и передачи мяча

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Волейбол: прямой нападающий удар

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/>

Волейбол: индивидуальное блокирование

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/>

Волейбол: индивидуальные тактические действия в нападении

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/>

Волейбол: групповые тактические действия в нападении

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/>

Волейбол: командные тактические действия в нападении

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/>

Баскетбол: ловля и передача мяча

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/>

Баскетбол: ведение мяча

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3830/start/80065/>

Баскетбол: броски мяча в корзину

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/87806/>

Баскетбол: технические действия в защите

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/>

Баскетбол: тактические действия в нападении

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/>

Футбол: удары по мячу

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4972/start/77761/>

Футбол: остановки мяча

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/>

Футбол: ведение мяча

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/91317/>

Футбол: тактические действия в защите

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/start/89803/>

Футбол: тактические действия в нападении

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/197348/>



ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ МГОК

ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ МГОК

Зарядка от МГОК

<https://www.youtube.com/watch?v=ArbAfDTPTLU>

Комплекс силовых упражнений в домашних условиях

<https://www.youtube.com/watch?v=wsLZVT1CSVl>

Познавательная разминка

https://www.youtube.com/watch?v=v1Ei_uskqUk

Тренируемся дома!

<https://www.youtube.com/watch?v=dXfTb47TgI0>