

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования администрации Пермского округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Бабкинская средняя школа

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Смирнова С.Г.
Протокол №1
от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Воробьева Е.Н.
Протокол №1
от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы
Ширяева Е.С.
Приказ № 520
от 28.08. 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5250841)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

пос. Кукуштан, 2025г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

Программа по физической культуре для 5–9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

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

Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, 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, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы 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 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, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при

наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». В рамках целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня предлагаемого образовательной организацией, 3-й час физкультуры в 5-9 классе, будет включать в себя программу модуля «Легкая атлетика».

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения, где 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.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основного общего образования и подчёркивают её значение для формирования готовности обучающихся к дальнейшему обучению на уровне среднего общего или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 493 часа: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 85 часов (2,5 часа в неделю). На модульный блок «Легкая атлетика» отводится 153 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед 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°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным 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 легкой 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 легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приема (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 длину; 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 приеме 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 приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и

профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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).

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 в длину.

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 приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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 вперед 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 «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 подъема 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 приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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 старшеклассников.

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 вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед 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 «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.

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.

ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «Легкая атлетика» Программа вариативного модуля «Легкая атлетика».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через Федеральная рабочая программа |

Физическая культура. 5–9 классы 18 скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений.

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

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие силовых способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

готовность оценивать свое 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 учетом 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; Федеральная рабочая программа

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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.

Универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и

нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке 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);

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

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 Игр;

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

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

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

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

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

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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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);

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

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 школьников, 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);

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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

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);

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

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 выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, 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);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок корзинку 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);

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

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 учащихся общеобразовательной школы;

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 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;

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	конт · рабо ты	прак · рабо ты	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Итого по разделу		1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»). Модуль	14	5	9	https://resh.edu.ru/subject/9/5
3.2	Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»).	20	5	15	https://resh.edu.ru/subject/9/5
3.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»).	9	3	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5

3.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры	9	3	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5
3.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	8	2	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5
3.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры »)	6	2	4	https://resh.edu.ru/subject/9/5
3.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "ГТО" (модуль "Спорт")	В процессе урока			https://www.gto.ru
3.8	Легкая атлетика. (модуль "Спорт")	34	10	24	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	32	70	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	Конт рольн ые работ ы	Практич еские работы		
1	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с историей древних Олимпийских игр Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
2	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
3	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 60 м.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5

4	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. ; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
5	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
6	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега – зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
7	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
8	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. Освоение правил и техники	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	выполнения норматива комплекса ГТО.					
9	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. Зачет – бег 1000 м.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
11	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
12	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	груди на результат.					
13	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
14	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
15	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места на результат.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5

19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице:	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.					
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
25	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	норматива комплекса ГТО.					
26	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
27	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
28	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
29	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
30	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
31	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5

33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
36	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
37	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
38	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
39	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	пологую склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке					
40	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологую склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
41	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологую склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
42	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
43	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
44	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно- силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	безопасности на уроках.					
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом					
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	силовых способностей.					
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
63	Модуль «Спортивные	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега					
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
65	«Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
66	«Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
67	«Спортивные игры». Футбол. Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
69	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Правила поведения и ТБ на занятиях Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	деятельности, к защите Родины.					
70	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
71	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ,. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
72	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
73	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
74	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты,	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	разновидность ходьбы, упр. на осанку, техника старта, передвижение. ОРУ . Футбол. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени					
75	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестыванием голени. Кросс в сочетании с ходьбой.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
76	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
77	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения,	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	забегание в подъем, техника бега по прямой.					
78	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
79	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, Упр. С набивными мячами. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, изучение прыжков в шаге.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
80	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
81	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника отталкивания с	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. зачет					
82	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Постановка толчковой ноги на место отталкивания	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
83	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника выполнения хлесткому движению метящей руки в финальном усилии	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
84	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
85	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Метание малого мяча с одного шага, стоя боком	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	в направлении метания.					
86	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
87	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
88	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
89	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно силовых качеств	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
90	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Бег на	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	средние дистанции 500- 800м. ОФП					
91	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения. Подвижные игры	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
92	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
93	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника легкоатлетическог о бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
94	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
95	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника выбегания с	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	низкого старта. Бег 20.30м					
96	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
97	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
98	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Повторный бег в подъем и по прямой	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
99	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
100	Модуль спорт. «Легкая атлетика».	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.					
101	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
102	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	32	70		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	конт · рабо ты	прак · рабо ты	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6
Итого по разделу		1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»). Модуль	14	5	9	https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.2	Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»).	20	7	13	https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.3	Зимние виды спорта (модуль«Зимние виды спорта»).	9	3	6	https://resh.edu.ru/subject/9/6

3.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры	9	3	6	https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	8	2	6	https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры »)	6	2	4	https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "ГТО" (модуль "Спорт")	В процессе урока			https://www.gto.ru
3.8	Легкая атлетика. (модуль "Спорт")	34	10	24	https://resh.edu.ru/subject/9/6
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	32	70	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Легкая атлетика». 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. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
2	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты. Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.					
3	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 60 м.	1	1	-		https://resh.edu.ru/ subject/9/6
4	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места в в подвижную (раскачивающуюся) мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/ subject/9/6
5	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/ subject/9/6
6	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность– зачет.	1	-	1		https://resh.edu.ru/ subject/9/6
7	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	-	1		https://resh.edu.ru/ subject/9/6
8	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/ subject/9/6
9	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого	1	1	-		https://resh.edu.ru/ subject/9/6

	старта. Развитие выносливости. Зачет – бег 1000 м.					
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
11	«Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
12	«Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
13	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
14	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.					
15	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места на результат.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком;	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.					
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6

25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Гимнастические комбинации.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Гимнастические комбинации.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
30	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
31	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
36	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
37	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
38	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
39	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
40	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

41	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
42	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
43	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
44	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6

50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6

60	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
66	«Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
67	«Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
69	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Правила поведения и ТБ на занятиях Значение легкоатлетических упражнений для	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.					
70	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
71	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ,. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
72	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
73	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
74	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, техника старта, передвижение. ОРУ . Футбол. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
75	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестыванием голени. Кросс в сочетании с ходьбой.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5

76	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
77	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, забегание в подъем, техника бега по прямой.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
78	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
79	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, Упр. С набивными мячами. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, изучение прыжков в шаге.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
80	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
81	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	движений ногой и руками при отталкивании. зачет					
82	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Постановка толчковой ноги на место отталкивания	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
83	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
84	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
85	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
86	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
87	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
88	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5

89	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно силовых качеств	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
90	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
91	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения. Подвижные игры	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
92	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
93	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
94	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
95	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника выбегания с низкого старта. Бег 20.30м	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
96	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5

97	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
98	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Повторный бег в подъем и по прямой	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
99	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
100	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
101	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
102	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			102	32	70	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	конт · рабо ты	прак · рабо ты	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7
Итого по разделу		1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»). Модуль	14	5	9	https://resh.edu.ru/subject/9/7
3.2	Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»).	20	7	13	https://resh.edu.ru/subject/9/7
3.3	Зимние виды спорта (модуль«Зимние виды спорта»).	9	3	6	https://resh.edu.ru/subject/9/7

3.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры	9	3	6	https://resh.edu.ru/subject/9/7
3.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	8	2	6	https://resh.edu.ru/subject/9/7
3.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры »)	6	2	4	https://resh.edu.ru/subject/9/7
3.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "ГТО" (модуль "Спорт")	В процессе урока			https://www.gto.ru
3.8	Легкая атлетика. (модуль "Спорт")	34	10	24	https://resh.edu.ru/subject/9/7
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	32	70	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Электронны е цифровые образовател ьные ресурсы
		Всего	Конт роль ные рабо ты	Пра ктич ески е рабо ты		
1	Модуль «Легкая атлетика». ТБ на уроках физической культуры. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
2	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
3	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 100 м.	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
4	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7

	ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность					
5	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	-	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/7
6	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность– зачет.	1	1	-		https://resh.ed u.ru/subject/9/7
7	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	-	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/7
8	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» Развитие выносливости.	1	-	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/7
9	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» Развитие выносливости.	1	1	-		https://resh.ed u.ru/subject/9/7
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками	1	-	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/7

	снизу и от груди после ведения.					
11	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	-	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/7
12	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	1	-		https://resh.ed u.ru/subject/9/7
13	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	-	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/7
14	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	-	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/7
15	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Зачет.	1	1	-		https://resh.ed u.ru/subject/9/7
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам	1	-	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/7
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.ed u.ru/subject/9/7
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием	1	1	-		https://resh.ed u.ru/subject/9/7

	разученных технических приёмов.					
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7

	норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация					
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
30	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений степ- аэробики	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
31	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений степ- аэробики	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Комплекс упражнений степ-аэробики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
33	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
34	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
35	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7

36	Модуль «Зимние виды спорта». переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
37	Модуль «Зимние виды спорта». переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
38	Модуль «Зимние виды спорта». переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
39	Модуль «Зимние виды спорта». спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
40	Модуль «Зимние виды спорта». спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
41	Модуль «Зимние виды спорта» спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
42	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
43	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7

44	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7

52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7

61	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
67	«Спортивные игры». Футбол. тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
7">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 7
69	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Правила поведения и ТБ на занятиях Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
70	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5

	осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.					
71	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ,. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
72	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
73	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
74	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, техника старта, передвижение. ОРУ . Футбол. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
75	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестыванием голени. Кросс в сочетании с ходьбой.	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
76	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5

77	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, забегание в подъем, техника бега по прямой.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
78	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
79	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, Упр. С набивными мячами. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, изучение прыжков в шаге.	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
80	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
81	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. зачет	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
82	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Постановка толчковой ноги на место отталкивания	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
83	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника выполнения хлесткому	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5

	движению метаемой руки в финальном усилии					
84	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
85	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
86	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
87	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
88	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
89	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно силовых качеств	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
90	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП	1	-	1		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
91	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения. Подвижные игры	1	1	-		<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5

92	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.	1	-	1	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
93	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс.	1	-	1	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
94	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры	1	-	1	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
95	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника выбегания с низкого старта. Бег 20.30м	1	1	-	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
96	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м	1	1	-	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
97	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением	1	-	1	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
98	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Повторный бег в подъем и по прямой	1	-	1	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
99	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.	1	-	1	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5

100	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	1	-	1	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
101	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	1	-	1	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
102	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры.	1	-	1	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
5">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	32	70	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	конт · рабо ты	прак · рабо ты	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
Итого по разделу		1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»). Модуль	14	5	9	https://resh.edu.ru/subject/9/8
3.2	Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»).	20	7	13	https://resh.edu.ru/subject/9/8
3.3	Зимние виды спорта (модуль«Зимние виды спорта»).	9	3	6	https://resh.edu.ru/subject/9/8

3.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры	9	3	6	https://resh.edu.ru/subject/9/8
3.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	8	2	6	https://resh.edu.ru/subject/9/8
3.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры »)	6	2	4	https://resh.edu.ru/subject/9/8
3.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "ГТО" (модуль "Спорт")	В процессе урока			https://www.gto.ru
3.8	Легкая атлетика. (модуль "Спорт")	34	10	24	
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	32	70	https://resh.edu.ru/subject/9/8

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Все го	Конт рольн ые работ ы	Прак тичес кие работ ы		
1	Модуль «Легкая атлетика». ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
2	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
3	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 100 м.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
4	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
5	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

6	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность—зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
7	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
8	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовый бег. Развитие выносливости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
9	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег. 2000 м. Развитие выносливости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. 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.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
11	«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.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

12	«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.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
13	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
14	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
15	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8

19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация					
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
30	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
31	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	упражнений ритмической гимнастики.					
33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
36	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
37	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
38	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
39	Модуль «Зимние виды спорта». торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.					
40	Модуль «Зимние виды спорта». торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
41	Модуль «Зимние виды спорта» торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
42	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
43	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	скоростно-силовых способностей.					
44	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Прямой нападающий удар	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Ранее разученные технические действия с мячом. индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. тактические действия в защите и нападении	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	тактические действия в защите и нападении					
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». тактические действия в защите и нападении	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.					
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	мини-футбол; технические и тактические действия.					
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
67	«Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
69	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
70	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
71	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы,	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	упр. на осанку, техника старта, передвижение. ОРУ . Футбол. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени					
72	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестыванием голени. Кросс.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
73	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
74	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, забегание в подъем, техника бега по прямой.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
75	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
76	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, Упр. С набивными мячами. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, изучение прыжков в шаге	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
77	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега,	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	элементы гимнастики, Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, скорость 10 по 30метров.					
78	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Изучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
79	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Прыжок в длину. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
80	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
81	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
82	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Прыжок в длину. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
83	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Прыжок в длину. Элементы	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	спортивных игр, подвижные игры. Техника бега на средние дистанции.					
84	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега. ОРУ .Беговые упражнения на месте, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами л/атлетики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
85	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
86	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
87	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега. Беговые упражнения, тактика л/атлетического бега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
88	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
89	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	Специально прыжковые упражнения, упражнения на пресс, ноги, мышцы спины.					
90	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, на координацию движения.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
91	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, Эстафеты с элементами бега. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
92	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
93	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
94	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

95	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
96	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега. Специальные беговые упражнения. Техника кроссового бега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
97	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и бега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
98	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
99	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Повторный бег в подъем и по прямой.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
100	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега. Повторный и переменный бег, прыжки в пологий подъем	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

101	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
102	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега. Контрольные испытания.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	32	70	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	конт . рабо ты	прак . рабо ты	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9

Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9
Итого по разделу		1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»). Модуль	14	5	9	https://resh.edu.ru/subject/9/9
3.2	Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»).	20	7	13	https://resh.edu.ru/subject/9/9
3.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»).	9	3	6	https://resh.edu.ru/subject/9/9
3.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры	9	3	6	https://resh.edu.ru/subject/9/9
3.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	8	2	6	https://resh.edu.ru/subject/9/9
3.6	Спортивные игры. Футбол	6	2	4	https://resh.edu.ru/subject/9/9

	(модуль «Спортивные игры »)				
3.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "ГТО" (модуль "Спорт")	В процессе урока			https://www.gto.ru
3.8	Легкая атлетика. модуль "Спорт")	34	10	24	https://resh.edu.ru/subject/9/9
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	32	70	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Легкая атлетика». ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
2	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты.					
3	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 100 м.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
4	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
5	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
6	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность – зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
7	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
8	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовый бег. Развитие выносливости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
9	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег. 2000 м. Развитие выносливости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8

10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. 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.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
11	«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.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
12	«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.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
13	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

14	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
15	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

29	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
30	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
31	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8

36	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
37	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
38	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
39	Модуль «Зимние виды спорта». торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
40	Модуль «Зимние виды спорта». торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.					
41	Модуль «Зимние виды спорта» торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
42	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
43	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
44	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	действия с мячом. Прямой нападающий удар					
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Ранее разученные технические действия с мячом. индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. тактические действия в защите и нападении	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». тактические действия в защите и нападении	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». тактические действия в защите и нападении	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	на короткие дистанции. Развитие быстроты.					
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.					
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
67	«Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	мини-футбол; технические и тактические действия.					
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
69	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
70	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
71	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, техника старта, передвижение. ОРУ . Футбол. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
72	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестыванием голени. Кросс.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
73	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	упражнения, подвижные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки.					
74	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, забегание в подъем, техника бега по прямой.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
75	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
76	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Упр. на осанку, Упр. С набивными мячами. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, изучение прыжков в шаге	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
77	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, скорость 10 по 30метров.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
78	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Изучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
79	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Прыжок в длину. Элементы спортивных игр,	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	подвижные игры. Изучение прыжков в шаге.					
80	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
81	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
82	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Прыжок в длину. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
83	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Прыжок в длину. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Техника бега на средние дистанции.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
84	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Медленный бег, разновидность бега. ОРУ .Беговые упражнения на месте, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами л/атлетики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
85	Модуль спорт. «Легкая атлетика». Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		85	15	60		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.gto.ru>

<https://resh.edu.ru/subject/9/9>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- Компьютерный стол
- Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- Стенка гимнастическая
- Бревно гимнастическое напольное
- Комплект навесного оборудования
- Скамья атлетическая наклонная
- Коврик гимнастический
- Маты гимнастические
- Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
- Мяч малый (теннисный)
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Сетка для переноса малых мячей
- Рулетка измерительная(10м, 50 м)
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Жилетки игровые с номерами
- Стойки волейбольные универсальные
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Номера нагрудные
- Насос для накачивания мячей
- Аптечка медицинская
- Спортивные залы (кабинеты)
- Спортивный зал игровой
- Спортивный зал гимнастический
- Кабинет учителя
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- Пришкольный стадион (площадка)
- Легкоатлетическая дорожка
- Сектор для прыжков в длину

- Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166514

Владелец Ширяева Елена Сергеевна

Действителен с 20.09.2024 по 20.09.2025