

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12»  
г.Сухиничи Сухиничского района Калужской области

Рассмотрено и принято на  
заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 28.08.2023



Кулабухова Т.Ю.  
Приказ № 128/1-02  
от 29.08.2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся

данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

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

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. 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, прыгивании 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, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее

разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, 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.

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

Модуль «Спорт».

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

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

*Развитие силовых способностей.*

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

### *Развитие скоростных способностей.*

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

### *Развитие выносливости.*

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

### *Развитие координации движений.*

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

### *Развитие гибкости.*

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

### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

### *Специальная физическая подготовка.*

#### *Модуль «Гимнастика».*

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

амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, без опорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со

старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке,

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

Футбол.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся 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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		13	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20		15	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	14		7	

	виды спорта")				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		5	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		5	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		1	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В течение всего года		4	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	50	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течение всего года			Физическая культура Российская

					электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		8	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20		17	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14		9	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		5	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		4	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		1	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	44	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		11	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20		18	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14		9	

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		5	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		3	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		1	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	47	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа

					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		11	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20		18	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14		12	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		4	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		4	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		1	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	50	
-------------------------------------	----	---	----	--

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20		18	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14		12	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		5	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		1	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В течение всего года			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	45	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Физическое развитие человека. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника старта с опорой на одну: КДП - челночный бег 3*10м /учёт/	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Старт с опорой на одну; КДП - бег 30м с высокого старта /учёт/	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Олимпийские игры древности. Техника прыжка в длину с разбега; КДП - прыжок в длину с места/учёт/, развитие выносливости бег 3 минуты.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Дневник по физкультурной деятельности .Тестовые нормативы ВФСК "ГТО". Прыжки в длину с разбега, метания мяча на дальность, КДП - бег 1000м /учёт/	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Бег 60 метров – старт с опорой на одну/учёт/, прыжки в длину с разбега.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Техника прыжка в длину с разбега /учёт/, прыжки в длину с разбега, метания мяча на дальность с 2-3 шагов разбега, развитие выносливости бег до10 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Техника метания мяча на дальность с 2-3 шагов разбега /учёт/, развитие выносливости бег до10 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Здоровье и здоровый образ жизни. Круговая тренировка (виды легкой атлетики), КДП- силовой тест, гибкость-	1		1		Физическая культура Российская электронная

	учет.					школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Передвижения игрока, остановка прыжком, подвижные игры с мячом. Техника ведения мяча правой и левой рукой /учёт/. Передачи мяча в парах и тройках, подвижные игры с мячом.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Спорт и спортивная подготовка. Техника передачи мяча в парах и тройках /учёт/, Броски одной рукой в кольцо с места. Игра «10 передач»	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	КДП - Силовой тест (подтягивания в висе) – /учёт/, учебная игра по упрощенным правилам.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	КДП - Силовой тест (поднимания туловища) – /учёт/, учебная игра по упрощенным правилам 3*3.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху, прием мяча снизу; Правила игры «Пионербол с 1 мячом».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Техника подачи мяча одной рукой через сетку /учёт/, нападающий удар в прыжке одной рукой с двух шагов, Игра «Пионербол с 1 мячом».	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Техника приёма мяча снизу в одно касание /учёт/, Игра «Пионербол с 1 мячом».	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Двухсторонняя игра «Пионербол», развитие качеств.	1				Физическая культура

						Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Правила безопасности на уроках по гимнастике. Лазания по канату в два, три приема, 2-3 кувырка вперед подряд. КДП - наклон из положения стоя с прямыми ногами.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Техника 2-3 кувырка вперед подряд /учёт/, кувырки назад, перекатом стойка на лопатках, лазания по канату в два, три приема.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Техника 2-3 кувырка назад подряд /учёт/, упражнения в равновесии – ходьба по бревну приставными шагами, акробатическое соединение из изученных ранее элементов.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Самонаблюдение и самоконтроль. Техника перекатом стойка на лопатках прогнувшись /учёт/, соскок с бревна прогнувшись.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Техника акробатического соединения из 3-4 элементов /учёт/, лазания по канату, упражнения в равновесии.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Ходьба по бревну приставными шагами /учёт/, лазания по канату.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Техника лазания по канату в два приема /учёт/, упражнения в равновесии.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

24	Приседания и повороты в приседе на бревне /учёт/соскок прогнувшись, висы и упоры (перекладина, брусья).	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Техника соскока прогнувшись с бревна /учёт/, вис - согнувшись, прогнувшись.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Висы, поднимание прямых ног в висе, упоры, развитие двигательных качеств. КДП - поднимания туловища за 30 сек. /учёт/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Техника вися согнувшись и прогнувшись /учёт/, упоры, изученные элементы на бревне.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Подтягивания в висе хватом сверху – /учёт/, поднимания прямых ног в висе, упражнения в равновесии, опорный прыжок	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Прохождение гимнастической полосы препятствий Техника выполнения опорного прыжка через козла (упор присев соскок прогнувшись). /учет/	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Спортсмены, принесшие славу российскому спорту. Техника опорного прыжка через козла (упор присев соскок прогнувшись) 80 см девочки, 100см мальчики /учёт/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

32	Одновременный бесшажный и двухшажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Техника попеременного двухшажный лыжный ход /учёт/, прохождение дистанции 1 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Техника одновременный бесшажный лыжный ход /учёт/, прохождение дистанции 2 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Техника одновременный двухшажный лыжный ход /учёт/, прохождение дистанции 2 км. 35	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Техника изученных лыжных ходов, Лыжные гонки на дистанции 1 км/учёт/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Техника подъёма на склон ёлочкой /учёт/, техника изученных лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Спуск со склона в средней стойке, подъёмы, техника изученных лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Торможения и повороты плугом, Лыжные гонки на дистанции 1 км/учёт/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

40	Техника торможения плугом /учёт/, прохождение дистанции до 3 км .	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, прохождение дистанции до 3 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, прохождение дистанции до 3 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, прохождение дистанции до 3 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, Лыжные гонки на дистанции 2 км /учёт/	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Ведение мяча змейкой/учет/, эстафета баскетболиста, игры с баскетбольным мячом.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Техника передачи мяча одной рукой на месте /учёт/, баскетбол по упрощенным правилам 3*3.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Техника ловли и передачи мяча с перемещением /учёт/, броски по кольцу одной рукой с 3м., игра «Снайперы».	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

48	Техника выполнения комбинации баскетболиста из изученных приемов /учёт/, броски по кольцу одной рукой с 3м, игра «10 передач»	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах, прием мяча снизу игры: «Мяч в воздухе», «Защитник крепости»	1			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Техника подачи мяча одной рукой через сетку /учёт/, нападающий удар в прыжке одной рукой с двух шагов, «Пионербол».	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Техника приёма мяча снизу в одно касание с подачи /учёт/, Нападающий удар в прыжке одной или двумя руками с двух шагов. «Пионербол».	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Техника нападающий удар в прыжке одной или двумя руками с двух шагов /учёт/, развитие качеств. «Пионербол».	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Стойка и перемещение игрока. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; Остановка катящегося мяча; ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей ногой; Игра по упрощённым правилам.	1			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Комбинация из освоенных элементов: ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Комбинация из освоенных элементов: ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1			Физическая культура Российская электронная

						школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Комбинация из освоенных элементов: ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. КДП - челночный бег 3*10м./учёт/, прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Прыжки в высоту способом «перешагивание»; КДП – прыжок в длину с места /учёт/, подвижная игра « Лапта».	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный бег до 2 мин., подвижная игра "Лапта".	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	КДП - бег с высокого старта 30 м./учёт/, старт с опорой на одну руку, прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный бег до 3 мин.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Техника старт с опорой на одну руку /учет/, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», медленный бег до 3 мин.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», КДП бег на выносливость 1000м/учёт/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Старт с опорой на одну руку бег 60 м./учёт/, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», медленный бег	1		1		Физическая культура

	до 5 мин.					Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» /учёт/, метания мяча с 3-5 шагов разбега на дальность, медленный бег до 6 мин, подвижные игры.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Метания мяча с 3-5 шагов разбега на дальность /учёт/, развитие силовых качеств медленный бег до 7 мин, подвижные игры.65	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Круговая тренировка (развитие качеств, КДП - силовой тест /учёт/), эстафетный бег.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Круговая тренировка (развитие качеств КДП – тест на гибкость /учёт/), медленный бег до 8 мин, подвижные игры.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Кроссовая подготовка бег 1500м /учёт/, контроль двигательной подготовленности. Правила поведения на открытых водоемах, закаливающие процедуры, самостоятельные занятия на летних каникулах.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	50		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные	Практически		

			е работ ы	е работ ы	я	
1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура как явление культуры. Техника низкого старта: КДП челночный бег 3*10м /учёт/	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Низкий старт; бег 30м с высокого старта /учет/, развитие выносливости бег 2 минуты.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Основы здорового образа жизни. Планирование режима дня и учебной деятельности. Техника прыжка в длину с разбега; с места/учёт/, развитие выносливости бег 3 минуты.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Правильный выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Низкий старт бег 60 метров /учет/, прыжки в длину с разбега, метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега, бег 4 минуты.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Прыжки в длину с разбега, метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега, бег 1000м /учет/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Правила соревнований по прыжкам в длину. Техника прыжка в длину с разбега /учет/, метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега, развитие выносливости бег до 6 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Техника метания мяча на дальность с 2-3 шагов разбега /учет/, развитие выносливости бег 6 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная

						школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Круговая тренировка (техническая подготовка легкоатлета), бег 1500м/учет/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Ловля и передачи мяча со сменой места в тройках, ведение мяча шагом и бегом, подвижные игры с мячом, «Русская лапта». Терминология игры.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Ловля и передачи мяча со сменой места в тройках/учет/, ведение мяча шагом и бегом, броски мяча по кольцу после ведения, игра "«Русская лапта»".	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Техника ведения мяча шагом и бегом /учет/, разучивание комбинации баскетболиста из изученных приемов, подвижные игры с мячом «10 передач»	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Техника выполнения комбинации баскетболиста из изученных приемов /учет/, учебная игра 3*3 по упрощенным правилам.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Стойка и перемещения игрока, передачи мяча сверху, игра «Пионербол с 2 мячами», «Мяч в воздухе».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Передачи сверху в парах, прием мяча снизу, подача через сетку одной рукой, игра «Пионербол с заданиями».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Передачи сверху в парах, Техника выполнения приема мяча снизу/учет/, подача через сетку одной рукой, игра	1		1		Физическая культура

	«Пионербол с заданиями».					Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Техника подачи через сетку одной рукой /учет/, игра «Пионербол с заданиями».	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Правила безопасности на уроках по гимнастике. Лазания по канату в два, три приема, 2-3 кувырка вперед - назад слитно, «мост» стоя/девочки/.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Акробатическое соединение из 3-4 изученных ранее элементов, лазания по канату в два, три приема.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Техника 2-3 кувырка вперед слитно /учет/, кувырки назад, перекатом стойка на лопатках, лазания по канату в два, три приема.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	2-3 кувырка назад слитно /учет/, «мост» стоя/девочки/, акробатическое соединение из изученных ранее элементов.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Техника - «мост» стоя (девочки), лежа (мальчики) - /учет/, акробатическое соединение из изученных ранее элементов, лазания по канату изученными способами.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Техника акробатического соединения из 3-4 элементов /учет/, лазания по канату изученными способами. Судейская практика.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

23	Лазания по канату изученными способами, висы и упоры, развитие физических качеств, КДП наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами /учет/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Техника лазания по канату изученными способами /учет/, висы и упоры.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Соединение на низкой перекладине (мальчики), на н/ж брусьев (девочки), развитие силы, гибкости, координации.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Техника выполнения соскока боком с поворотом /учет/, подъёма переворотом махом одной и толчком другой, развитие силы, гибкости, координации.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Соединение на низкой перекладине (мальчики), на н/ж брусьев (девочки), опорный прыжок через козла ноги врозь, подтягивания в висе /учет/ .	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Соединение на низкой перекладине из двух элементов /учет/, опорный прыжок через козла ноги врозь, развитие качеств.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Прохождение гимнастической полосы препятствий, опорный прыжок через козла (упор присев соскок прогнувшись IV класс) -/учет/, о/п - ноги врозь.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Техника опорного прыжка через козла ноги врозь h - 100 см девочки, 110см мальчики /учет/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

31	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки, одновременный одношажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км. Классификация зимних видов спорта.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Одновременный бесшажный и одношажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Попеременный двухшажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Техника попеременный двухшажный лыжный ход /учет/, прохождение дистанции 1 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Техника одновременного бесшажного лыжного хода /учет/, прохождение дистанции 1 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Техника одновременный двухшажного лыжного хода /учет/, прохождение дистанции 1 км, спуск со склона в средней стойке.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Спуски со склона в средней стойке торможения плугом, Лыжные гонки на дистанции 1 км/учет/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Спуски со склона в средней стойке /учет/, торможения плугом, прохождение дистанции 1 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

39	Техника одновременного одношажного лыжного хода /учет/, повороты плугом на спуске и подъёмы на склон скользящим шагом, прохождение дистанции 2 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Техника подъёма на склон скользящим шагом /учет/, техника изученных лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Лыжные гонки на дистанции 2 км /учет/, спуски с поворотами, торможения, подъём скользящим шагом.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, эстафеты с этапом до 200м, прохождение дистанции 3 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, прохождение дистанции до 3 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, лыжные гонки на дистанции 3 км/учет/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Ловля и передача мяча со сменой места, броски мяча по кольцу после ведения, учебная игра 3*3 с заданиями.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Ловля и передача мяча со сменой места, броски мяча по кольцу после ведения, учебная игра 3*3 с заданиями.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

47	Передачи мяча двумя руками в движении парами /учет/, Техника выполнения комбинации из изученных приемов игры баскетбол учебная игра 4*4 с заданиями.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Техника выполнения комбинации из изученных приемов игры баскетбол /учет/, учебная игра 4*4.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Перемещения в стойке, остановки, ускорения, передачи сверху с перемещением вперед, через сетку, нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки, игра «Пионербол с заданиями – нападающий удар».	1			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Техника передачи мяча над собой /учет/, нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки, прием мяча с подачи, игра «Пионербол с заданиями – нападающий удар».	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Техника передачи мяча через сетку /учет/, нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки, прием мяча с подачи, игра «Пионербол с заданиями».	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Техника нижней прямой подачи с 3-6м, игра «Пионербол с заданиями».	1			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Стойка и перемещение игрока. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; Остановка катящегося мяча; ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей ногой; Игра по упрощённым правилам.	1			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Стойка и перемещение игрока. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; Остановка катящегося мяча;	1			Физическая культура Российская электронная

	ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей ногой; Игра по упрощённым правилам.					школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Комбинация из освоенных элементов: ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Техника выполнения комбинации из освоенных элементов: ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам/учет/. Игра по упрощённым правилам.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Правила безопасности на уроках легкой атлетики при выполнении бега, прыжков и метаний. КДП - челночный бег 3*10м./учет/, прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный бег 3 мин.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	КДП - прыжки в длину с места /учет/, прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный бег 3 мин.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	КДП - бег с высокого старта 30 м./учет/, прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный бег до 4 мин.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Техника прыжки в высоту способом «перешагивание» /учет/, медленный бег до 4 мин, развитие качеств.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	К ДП - бег 1000 м /учет /, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Низкий старт бег 60 м /учет/, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча с разбега на	1		1		Физическая культура

	дальность, медленный бег до 4 мин.					Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча с разбега на дальность, медленный бег 4 мин.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Метания мяча с разбега на дальность /учет/, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», медленный бег до 5 мин.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Метания мяча с разбега на дальность, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», медленный бег до 5 мин.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» /учет/, медленный бег до 6 мин.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Кроссовая подготовка бег 1500м /д/,2000м /м/ /учет/, контроль двигательной подготовленности.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Правила поведения на открытых водоемах, закаливающие процедуры, самостоятельные занятия на летних каникулах.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	44		

**7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой; команды «полповорота» направо, «полповорота» налево; ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения; низкий старт – стартовый разгон; КДП – челночный бег 3*10м /учет/ медленный бег до 2 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Низкий старт – стартовый разгон; КДП – бег 30м с высокого старта /учет/ медленный бег до 3 минут; ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения. Основные правила самостоятельных занятий спортом.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Низкий старт – стартовый разгон; КДП – прыжок в длину с места/учет/ медленный бег до 6 минут. Организация досуга средствами физической культуры.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Низкий старт – стартовый разгон; КДП – бег 1000м /учет/, развитие силовых качеств; метания мяча с разбега	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Техника прыжки в длину с разбега /учет/, метания мяча с разбега, медленный бег до 7 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Техника метания мяча с разбега /учет/, Кроссовая подготовка бег 1500м, развитие гибкости; круговая	1		1		Физическая культура Российская электронная

	тренировка; развитие качеств; подвижная игра "Русская лапта"					школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Кроссовая подготовка бег 2000м. /учет/, развитие качеств, круговая тренировка. Стресс, влияние на человека.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Повороты на месте; ведение мяча с изменением направления, КДП- силовой тест /учет; учебно-тренировочная игра 4*4. Терминология игры.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Техника выполнения ведения мяча с изменением направления/учет/; учебно-тренировочная игра 4*4	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Техника выполнения передачи одной рукой от плеча/учет/; броски мяча после ловли; учебно-тренировочная игра 5*5	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Техника комбинации из ранее освоенных элементов техники приемов ведения, перемещения, бросков мяча /учет/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Передачи мяча сверху; прием мяча сверху через сетку; учебно-тренировочная игра с заданиями	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Техника выполнения передачи сверху/учет/; нижняя прямая подача с четырех, шести метров; учебно-тренировочная игра с заданиями	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Техника выполнения нижней прямой подачи с четырех, шести метров/учет/; приемы и передачи мяча	1		1		Физическая культура

						Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Круговая тренировка (изученные приемы элементов волейбола); учебно-тренировочная игра с заданиями	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Правила безопасности при занятиях на гимнастических снарядах; самостраховка при выполнении упражнений; команды «короче шаг», «полный шаг», «пол шага», «строевой шаг»; ОРУ- типа зарядки /мальчики/ кувырок вперед в стойку на лопатки; лазанье по канату в два приема, /девочки/ мост из положения стоя; упражнения в равновесии.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	История развития гимнастики. ОРУ типа зарядки,/мальчики/ кувырок вперед в стойку на лопатки, стойка на голове согнувшись; лазанье по канату в два приема, /девочки/ мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат ; шаги «польки» на бревне (высота 100см), шаги со взмахами и хлопками .	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	ОРУ с гимнастическими палками, /мальчики/ Совершенствование кувырка вперед в стойку на лопатках, техника лазания по канату в два приема/учет /девушки/Совершенствование «мост из положения стоя»; шаги «польки» на бревне/учет/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	ОРУ с гимнастическими палками ,/мальчики/ техника выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках/учет/; стойка на голове согнувшись; лазания по канату в три приема на скорость /девушки/ техника выполнения «мост из положения стоя» /учет/; кувырок назад в полушпагат, соединения на бревне.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	ОРУ с набивными мячами (гантелями)/мальчики/ техника выполнения на голове согнувшись /учет/;	1		1		Физическая культура Российская электронная

	совершенствование акробатического соединения, лазание по канату(шесту) в три приема/девочки/ техника выполнения кувырка назад в полушпагат /учет/; совершенствование соединения на бревне					школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	ОРУ с набивными мячами (гантелями).Совершенствования акробатического соединения,/мальчик/техника лазания по канату (шесту) в три приема/учет/. /девочки/ техника выполнения соединения на бревне/учет/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	ОРУ лежа на коврикe, команды полуповороты направо, налево, техника выполнения акробатического соединения/учет/	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	ОРУ лежа на коврикe; развитие качеств (силы, ловкости, гибкости)./мальчики/ переворот в упор толчком двух ног(перекладина), соскок махом назад с поворотом. Девушки/ махом одной, толчком другой переворот в упор на нижней жерди(брусья), соскок махом назад с поворотом.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	ОРУ на гимнастической скамейке, развитие качеств (силы, ловкости, гибкости) КДП- гибкость /учет/, разучивание соединения на перекладине(брусьях) из двух трех изученных элементов. /мальчики/ опорный прыжок изученным способом.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/мальчики/ Техника выполнения соединения из двух трех элементов на перекладине/учет/, опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота110см) /девочки/ Техника выполнения соединения из двух трех элементов на брусьях/учет/, опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота105см)	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Гимнастическая полоса препятствий, КДП- подтягивания	1		1		Физическая культура

	в висе /м/ в висе лежа /д/- учет,/мальчики/ опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота110см),/девочки/ опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота105см)					Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	КДП - пресс 30с /д/ 1мин /м/. Гимнастическая полоса препятствий, /мальчики/ опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота110см)/девочки/ опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота105см)	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/мальчики/ техника выполнения опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота110см) /учет/ /девочки/ техника выполнения опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота105см) /учет/	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	ОРУ-типа зарядки, техника прохождения гимнастической полосы препятствий/учет/	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Одноопорное скольжение без палок, одновременный бесшажный и двухшажный лыжный ход, эстафеты с передачей палок, прохождение 1 км. Оказание первой помощи при аварийной ситуации на лыжах.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Прекладное значение передвижения на лыжах. Одновременные – бесшажный, одношажный и двухшажный лыжный ход, прохождение 1 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Техника выполнения одновременного двушажного лыжного хода /учет/, эстафеты с передачей палок, прохождение 1 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Лыжные гонки на дистанции 1 км /учет/, спуски и торможения плугом, упором, подъём «ёлочкой».	1		1		Физическая культура Российская электронная

						школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Совершенствование изученных лыжных ходов, спуски и торможения плугом, упором, подъём в гору «ёлочкой», скользящим шагом, прохождение дистанции 2 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Техника выполнения подъёма «ёлочкой» /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов, спуски с поворотами, прохождение дистанции 2 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Техника выполнения подъёма скользящим шагом /учет/, одновременный одношажный лыжный ход, повороты на месте махом, прохождение дистанции 2 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода /учет/, повороты на месте махом, прохождение дистанции 2 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Лыжные гонки на дистанции 2 км /учет/, спуски и торможения плугом, упором, подъём «ёлочкой»,	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Совершенствование техники изученных лыжных ходов, спуски и торможения плугом, повороты на месте махом, прохождение дистанции 3 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Техника выполнения поворотов на месте махом /учет/, Совершенствование техники изученных лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Лыжные гонки на дистанции 3 км /учет/, спуски со склона в основной стойке и торможения плугом.	1		1		Физическая культура

						Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Совершенствование техники изученных лыжных ходов, спуски со склона в основной стойке, эстафета с передачей палок, прохождение дистанции 4 км .	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Техника выполнения спуска со склона в основной стойке/учет/, эстафета с передачей палок, прохождение дистанции 4км	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	ОРУ с набивными мячами, Беговые и прыжковые упражнения; передача мяча со сменой мест, ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу после ведения. Учебная игра 3*3, 4*4,5*5	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	ОРУ со скакалкой, Беговые и прыжковые упражнения; передача мяча со сменой мест, ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу (слева) после ведения техника выполнения/учет/. Учебная игра 3*3, 4*4,5*5	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	ОРУ в движении по кругу шагом и бегом, Беговые и прыжковые упражнения; передача мяча со сменой мест, ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу после ловли с передачу. Учебная игра 3*3, 4*4,5*5	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	ОРУ в движении по кругу шагом и бегом, Беговые и прыжковые упражнения; передача мяча со сменой мест, ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу после ловли с передачи/учет/, Учебная игра 3*3, 4*4,5*5	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Передачи мяча сверху; прием мяча сверху через сетку; учебно-тренировочная игра с заданиями, развитие					Физическая культура Российская электронная

	выносливости медленный бег до 2 минут					школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Нижняя прямая подача; учебно-тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости медленный бег до 2 минут	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Техника выполнения передачи сверху; нижняя прямая подача; подводящие игры с волейбольным мячом, развитие выносливости медленный бег до 3 минут	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Техника выполнения нижней прямой подачи /учет/; прием мяча с подачи, учебная игра по упрощенным правилам, развитие выносливости медленный бег до 3 минут	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; Остановка катящегося мяча; ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей ногой; Игра по упрощённым правилам.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; Остановка катящегося мяча; ведение мяча змейкой ведущей и не ведущей ногой; Игра по упрощённым правилам.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Комбинация из освоенных элементов: ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Техника выполнения комбинации из освоенных элементов: ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам/учет/. Игра по упрощённым правилам.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Правила безопасности при выполнении прыжков метаний и беговых упражнений ОРУ – типа зарядки;	1		1		Физическая культура

	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – челночный бег 3*10м /учет/, развитие выносливости медленный бег до 4 минут, игра «мяч в воздухе»					Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	ОРУ в парах на сопротивление; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – прыжок в длину с места /учет/, развитие выносливости медленный бег до 4 минут.	1			1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	ОРУ С гимнастической скакалкой; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – тест на гибкость /учет/, развитие выносливости медленный бег до 4 минут.	1			1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	ОРУ В движении интенсивно; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – бег с высокого старта 30м /учет/, развитие выносливости медленный бег до 5 минут.	1			1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега/учет/, развитие выносливости медленный бег до 6 минут. Бег с низкого старта 60метров	1			1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», КДП – бег на дистанции 1000м./учет/.	1			1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 6 мин. эстафета с предметами. Бег с низкого старта 60метров/учет/	1			1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с разбега /учет/, метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 6 мин. Развитие силы	1			1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

64	Кроссовая подготовка бег 1500м /учет/, метания мяча на дальность с разбега .	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Техника метания мяча с 5-6 шагов разбега на дальность /учет/, развитие силовых качеств медленный бег до 7 мин.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Круговая тренировка, эстафетный бег с этапом до 50метров, игра «Русская лапта».	1			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Кроссовая подготовка бег 2000м /учет/, развитие качеств, подвижные игры с мячом..	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Правила поведения на открытых водоемах, закаливающие процедуры, самостоятельные занятия на летних каникулах	1			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	47	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила безопасности при метаниях; низкий старт – стартовый разгон; КДП – челночный бег 3*10м /учет/ медленный бег до 2 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Низкий старт – стартовый разгон; КДП – бег 30м с высокого старта /учет/ медленный бег до 4 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Низкий старт – стартовый разгон; КДП – прыжок в длину с места/учет/ медленный бег до 6 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Низкий старт – стартовый разгон; КДП – бег 1000м /учет/, развитие силовых качеств.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Низкий старт бег 60 м /учет/; прыжки в длину с разбега, метания мяча с разбега, медленный бег до 7 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Техника прыжки в длину с разбега /учет/, метания мяча с разбега, медленный бег до 10 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная

						школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Техника метания мяча с разбега /учет/, медленный бег до 11 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Кроссовая подготовка бег 2000м. /учет/, развитие качеств, игры с элементами волейбола.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Передачи мяча в движении, броски мяча после ведения, эстафеты с различными предметами и элементами баскетбола.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Передачи мяча в парах в движении, Броски мяча после ведения, штрафной бросок, учебно – тренировочная игра 3*3, 4*4.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Техника выполнения броска мяча после ведения /учет/, штрафной бросок, учебно – тренировочная игра 3*3, 4*4.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Техника выполнения штрафного броска /учет/, броска мяча после ведения, передачи мяча в парах в движении, комбинации из изученных элементов, учебно – тренировочная игра 3*3, 4*4.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Передачи мяча снизу, сверху; нижняя прямая подача; Игры «Мяч в воздухе», «Картошка»	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

14	Техника передачи мяча сверху в парах/учет/, подводящие игры с мячом.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Техника передачи мяча снизу /учет/, игра «Пионербол с элементами волейбола».	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Техника выполнения нижней прямой подачи /учет/, игра «Пионербол с элементами волейбола».	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Правила безопасности при занятиях на снарядах. ОРУ типа зарядки; развитие качеств (силы, ловкости, гибкости). Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево./юноши/ Лазания по канату (шесту) в два приёма; кувырок вперед и назад слитно. /девушки/ шаги польки, шаги со взмахами и хлопками, составление комбинации на бревне из изученных ранее элементов, кувырок вперед и назад слитно.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	ОРУ типа зарядки; развитие качеств (силы, ловкости, гибкости). Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево./юноши/ Лазания по канату (шесту) в два приёма; длинный кувырок прыжком с места./девушки/ шаги польки, шаги со взмахами и хлопками, составление комбинации на бревне из изученных ранее элементов, кувырок назад в полушпагат.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	ОРУ типа зарядки; развитие качеств (силы, ловкости,	1				Физическая культура

	гибкости). Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево./юноши/ Лазания по канату (шесту) в два приёма; стойка на голове и руках. /девушки/ шаги польки, шаги со взмахами и хлопками, составление комбинации на бревне из изученных ранее элементов, с моста переход на одно колено.					Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	ОРУ с гимнастической скакалкой; Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево./юноши/ составление акробатического соединения, Лазания по канату (шесту) в два приёма;/девушки/ составление акробатического соединения, комбинация на бревне из изученных ранее элементов.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	ОРУ с гимнастической скакалкой; Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево./юноши/ Техника кувырка вперед и назад слитно /учет/, Лазания по канату (шесту) в два приёма./девушки/ Техника кувырка вперед и назад слитно /учет/, комбинация на бревне из изученных ранее элементов.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	ОРУ с гантелями/ю/, с набивными мячами /д;/юноши/ Техника лазания по канату (шесту) в два приёма /учет/, совершенствование акробатического соединения./девушки/ Техника комбинации на бревне из изученных ранее элементов с включением обязательных /учет/, совершенствование акробатического соединения.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	ОРУ с гантелями/ю/, с набивными мячами /д;/юноши/ Техника выполнения длинного кувырка вперед прыжком с места /учет/, совершенствование акробатического	1		1		Физическая культура Российская электронная

	соединения./девушки/ Техника выполнения кувырка назад в полушагот /учет/, совершенствование акробатического соединения.					школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	ОРУ на гимнастической скамейке;/юноши/ Техника выполнения акробатического соединения /учет/, развитие качеств (силы, ловкости, гибкости)./девушки/ Техника выполнения акробатического соединения /учет/, развитие качеств (силы, ловкости, гибкости).	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Гимнастическая полоса препятствий (отдельно /ю/ - /д/)/юноши/ составление соединение на перекладине из 2-3 элементов./девушки/ составление соединение на разновысоких брусьях из 2-3 элементов.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ Техника выполнения переворота в упор толчком двух ног /учет/, соединение на перекладине из 2-3 элементов./девушки/ Техника выполнения прыжок в упор в/ж и опускание в упор присев н/ж./учет/, соединение на разновысоких брусьях из 2-3 элементов.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, /юноши/ Техника выполнения вис на подколках и опускание в упор присев /учет/, соединение на перекладине из 2-3 элементов./девушки/ Техника выполнения переворота в упор махом и толчком /учет/, соединение на разновысоких брусьях из 2-3 элементов.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Круговая тренировка, КДП – тест на гибкость /учет/.	1		1		Физическая культура

	Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево./юноши/ Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину 110с., соединение на перекладине из 2-3 элементов./девушки/ Опорный прыжок боком с поворотом на 900 (высота 90см), соединение на разновысоких брусьях из 2-3 элементов.					Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ КДП – подтягивания из виса на высокой перекладине /учет/, Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину 110см, лазания в три приёма на скорость./девушки/ Опорный прыжок боком с поворотом на 900 (высота 90см), лазания по канату в три приёма.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину 110см, лазания в три приёма на скорость./девушки/ КДП - подтягивания в висе лежа /учет/, Опорный прыжок боком с поворотом на 900 (высота 90см).	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ Техника выполнения опорного прыжка «согнув ноги» через козла в длину 110см /учет/, лазания в три приёма на скорость./девушки/ Техника выполнения опорного прыжка боком с поворотом на 900 (высота 90см), лазания по канату в три приёма.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника выполнения попеременного духшажного	1		1		Физическая культура Российская электронная

	лыжного хода /учет/, одновременным одношажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.					школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода /учет/, попеременный и одновременный двухшажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Техника выполнения одновременного двухшажного лыжного хода /учет/, попеременный и одновременный одношажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Попеременный и одновременный двухшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход, спуски и торможения плугом, прохождение дистанции 1 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Лыжные гонки на дистанции 1 км /учет/, поворот плугом, спуски и торможения плугом.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Техника выполнения торможения плугом /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов, спуски с поворотами, прохождение дистанции 2 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Техника выполнения поворота плугом /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов, спуски с поворотами, повторные отрезки 2-3 *300м, прохождение дистанции 2 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

39	Техника выполнения спуска с поворотами/учет/, совершенствование изученных лыжных ходов, повторные отрезки 2-3 *300м, прохождение дистанции 2 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Лыжные гонки на дистанции 2 км /учет/, поворот плугом, спуски и торможения плугом.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Совершенствование изученных лыжных ходов, поворот плугом, спуски и торможения плугом, повторные отрезки 2-3 *300м, прохождение дистанции 3 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов, поворот плугом, спуски и торможения плугом, прохождение 4км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Техника выполнения одновременного двушажного лыжного хода /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов, поворот плугом, спуски и торможения плугом, повторные отрезки 2-3 *300м, прохождение 4 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Техника выполнения попеременного двухшажного лыжного хода /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов, поворот плугом, спуски и торможения плугом, повторные отрезки 2-3 *300м, прохождение дистанции 4 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Лыжные гонки на дистанции 3 км /учет/,	1		1		Физическая культура

	совершенствование изученных лыжных ходов.					Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Круговая тренировка (развитие качеств и техническая подготовка - индивидуальные приёмы); ведение мяча от кольца к кольцу, штрафной бросок по кольцу, действия игрока в защите, опека игрока в зоне, учебная игра 3*3, 4*4, 5*5.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Круговая тренировка (развитие качеств и техническая подготовка - индивидуальные приёмы); комбинация из изученных индивидуальных технических приемов, учебная игра 3*3, 4*4, 5*5.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Техника выполнения штрафного броска по кольцу /учет/, учебная игра	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Техника выполнения комбинации из изученных технических приёмов /учет/, учебная игра 5*5.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Нижняя прямая подача, передачи мяча сверху через сетку, учебно – тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости медленный бег до 3 минут.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Техника выполнения нижней прямой подачи /учет/, передачи мяча через сетку, прием мяча от сетки, прием мяча снизу после подачи, развитие выносливости бег 3 мин.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

52	Техника выполнения прием мяча снизу после подачи /учет/, передачи мяча через сетку, учебно – тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости бег 3мин.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Круговая тренировка (развитие качеств и техническая подготовка -индивидуальные приёмы); учебно – тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости бег 4 мин.	1			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; Остановка катящегося мяча; ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей ногой; Учебно-тренировочная игра.	1			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; Остановка катящегося мяча; ведение мяча змейкой ведущей и не ведущей ногой Учебно-тренировочная игра.	1			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Комбинация из освоенных элементов: ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Учебно-тренировочная игра. /. КДП – силовой тест /учет/, учебно – тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости медленный бег 4 минут.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Техника выполнения комбинации из освоенных элементов: ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам/учет /.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Правила безопасности при самостоятельных выполнениях упражнений. ОРУ – типа зарядки; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – челночный бег 3*10м /учет/,	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	развитие выносливости медленный бег до 4 минут.					
59	ОРУ в парах на сопротивление; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – прыжок в длину с места /учет/, развитие выносливости медленный бег до 5 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	ОРУ С гимнастической скакалкой; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – тест на гибкость /учет/, развитие выносливости медленный бег до 5 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	ОРУ В движении интенсивно; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – бег с высокого старта 30м /учет/, развитие выносливости медленный бег до 5 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега/учет/, развитие выносливости медленный бег до 6 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» 15-20 шагов, КДП – бег на дистанции 1000м./учет/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Низкий старт бег 60 м. /учет/. Прыжки в длину в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 7 мин.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Прыжки в длину в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча на дальность с разбега, медленный	1				Физическая культура Российская электронная

	бег до 7 мин.					школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Техника прыжка в длину в длину с разбега способом «согнув ноги» с разбега 15-20 шагов /учет/, метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 7 мин.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Техника метания мяча с 5-6 шагов разбега на дальность учет/, развитие силовых качеств медленный бег до 7 мин.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Кроссовая подготовка, круговая тренировка развитие качеств. Правила поведения на открытых водоемах, закаливающие процедуры, самостоятельные занятия на летних каникулах.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	50		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила безопасности при метаниях; низкий старт – стартовый разгон; КДП – челночный бег 3*10м /учет/ медленный бег до 2 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная

					школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Низкий старт – стартовый разгон; КДП – бег 30м с высокого старта /учет/ медленный бег до 4 минут.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Низкий старт – стартовый разгон; КДП – прыжок в длину с места/учет/ медленный бег до 5 минут.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Техника передачи эстафеты сверху; КДП – бег 1000м /учет/, развитие силовых качеств.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Низкий старт бег 60 м /учет/; Техника передачи эстафеты сверху; прыжки в длину с разбега, метания мяча с разбега, медленный бег до 6 минут.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Техника прыжки в длину с разбега /учет/, метания мяча с разбега, медленный бег до 10минут.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Техника метания мяча с разбега /учет/, медленный бег до 11 минут.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Кроссовая подготовка бег 2000м. /учет/, развитие качеств, игры с элементами волейбола.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

9	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Передачи мяча в движении, эстафеты с элементами баскетбола.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Действия двух нападающих против одного защитника; Бросок по кольцу в прыжке; учебно – тренировочная двухсторонняя игра	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Техника броска по кольцу в прыжке /учет/; Действия двух нападающих против одного защитника; учебно – тренировочная двухсторонняя игра	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Комбинация из изученных приемов (круговая тренировка); учебно – тренировочная двухсторонняя игра.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Передачи мяча через сетку с перемещением; нижняя прямая подача; учебно – тренировочная игра с заданиями.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Верхняя прямая подача; прием мяча с подачи снизу; учебно – тренировочная игра с заданиями.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Техника верхней прямой подачи /учет/; прием мяча с подачи снизу; развитие силовых качеств. учебно – тренировочная игра с заданиями.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Техника приема мяча с подачи снизу; учебно – тренировочная игра с заданиями.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

17	Правила безопасности при занятиях на снарядах. ОРУ в парах;/юноши/ Лазания по канату (шесту) на руках; Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину. /девушки/ сед углом на бревне, составление комбинации на бревне из изученных ранее элементов.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	ОРУ в парах;/юноши/ Техника лазания по канату на руках /учет/; Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину./девушки/ Техника «сед углом» на бревне /учет/, соскок с колена махом назад, составление комбинации на бревне из изученных ранее элементов.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	ОРУ с гимнастической скакалкой;/юноши/ Лазания по канату (шесту) в два приема на скорость; Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длин./девушки/ сед углом на бревне, соскок с колена махом назад, комбинация на бревне из изученных ранее элементов с включением обязательных.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	ОРУ с гимнастической палкой;/юноши/ Техника лазания по канату (шесту) в два приема на скорость /учет/; Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину. /девушки/ Техника комбинации на бревне из изученных ранее элементов с включением обязательных /учет/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	ОРУ с гантелями/ю/, с набивными мячами /д/;/юноши/ подъём переворотом из вися на высокой перекладине; техника Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину. /девушки/ Вис прогнувшись (с помощью), согнувшись на нижней жерди, развитие силовых качеств.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	ОРУ на гимнастической скамейке;/юноши/ подъём переворотом из вися на высокой перекладине, размахивания и соскок назад, развитие силовых качеств./девушки/ из вися на подколенках соскок в упор присев, опорный прыжок «бокком» через коня (высота 110см).	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	ОРУ на гимнастической скамейке;/юноши/ Техника	1		1		Физическая культура

	подъём переворотом силой на низкой перекладине /учет/ соединение на высокой перекладине, развитие силы./девушки/ Техника вися прогнувшись (с помощью) /учет/, соединение на брусках из изученных элементов, опорный прыжок «бокком» через коня (высота 110см).					Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Гимнастическая полоса препятствий (отдельно /ю/ - /д)/юноши/ Техника соединение на высокой перекладине /учет/, развитие силы./девушки/ Техника соединение на брусках из изученных элементов/учет/, опорный прыжок «бокком» через коня (высота 110см), равновесие, выпад вперед и кувырок вперед.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Гимнастическая полоса препятствий (отдельно /ю/ - /д)/юноши/ КДП – подтягивания из вися на высокой перекладине /учет/; из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с 3-4 шагов разбега./девушки/ КДП - поднимания туловища за 30 секунд /учет/, опорный прыжок «бокком» через коня (высота 110см), равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, «мост» из положения стоя – встать.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, составление акробатического соединения./девушки/ Техника опорного прыжок «бокком» через коня (высота 110см) /учет/, «мост» из положения стоя – встать, составление акробатического соединения.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Круговая тренировка (техническая подготовка) КДП – тест на гибкость /учет/,/юноши/ совершенствование акробатического соединения./девушки/ совершенствование акробатического соединения.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ Техника из упора присев силой стойка на голове и руках /учет/, длинный кувырок с 3-4	1		1		Физическая культура Российская электронная

	шагов разбега, составление акробатического соединения./девушки/ Техника равновесия, выпад вперед и кувырок вперед /учет/, «мост» из положения стоя – встать, составление акробатического соединения.					школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ Техника длинный кувырок с 3-4 шагов разбега/учет/, составление акробатического соединения./девушки/ Техника «мост» из положения стоя – встать /учет/, составление акробатического соединения.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ Техника выполнения акробатического соединения из изученных элементов/учет./девушки/ Техника выполнения 11 акробатического соединения из изученных элементов /учет/.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурные нормы при занятиях на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный лыжный ход, прохождение дистанции 2 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом /учет/, одновременный одношажный лыжный ход, переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции 2 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом /учет/, одновременный одношажный, бесшажный лыжный ход, переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции 2 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Техника передвижения одновременным одношажным ходом /учет/, одновременный бесшажный лыжный ход, переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции 3 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Техника передвижения одновременным бесшажный	1		1		Физическая культура

	ходом /учет/, одновременные и попеременные лыжные ходы, переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции 3 км.					Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Лыжные гонки на дистанции 1 км /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Совершенствование изученных лыжных ходов, преодоление контр уклонов, прохождение дистанции 4 км.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Лыжные гонки на дистанции 2 км /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом /учет/, Совершенствование изученных лыжных ходов, преодоление контр уклонов, прохождение дистанции 5 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом /учет/, Совершенствование изученных лыжных ходов, преодоление контр уклонов, прохождение дистанции 5 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Техника передвижения одновременным одношажным ходом /учет/, Совершенствование изученных лыжных ходов, преодоление контр уклонов, прохождение дистанции 5 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Техника передвижения одновременным бесшажный ходом /учет/, Совершенствование изученных лыжных ходов, преодоление контр уклонов, прохождение дистанции 5 км.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

43	Техника перехода с одного лыжного хода на другой /учет/, Совершенствование изученных лыжных ходов, прохождение дистанции 5 км.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Лыжные гонки на дистанции 3 км /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	ОРУ с гимнастическими скакалками; Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу, Техника броска по кольцу после ведения /учет/, броски по кольцу после передачи, учебная игра 4*4, 5*5.	1			Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	ОРУ с набивными мячами; Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу, бросок по кольцу после ведения, броски по кольцу после передачи, броски по кольцу в прыжке, учебная игра 4*4, 5*5.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Круговая тренировка (развитие качеств и техническая подготовка -индивидуальные приёмы);Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу, бросок по кольцу после ведения, броски по кольцу после передачи, Техника броска по кольцу в прыжке /учет/, учебная игра 4*4, 5*5.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Техника выполнения комбинации из изученных приёмов /учет/, учебная игра 4*4, 5*5.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Техника выполнения нижней прямой подачи /учет/, передачи мяча сверху с переменной мест через сетку, прием мяча от сетки, прием мяча снизу после подачи, учебная игра в три передачи, развитие выносливости бег 3мин.	1		1	Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Верхняя прямая подача, прием мяча снизу после подачи, ,	1			Физическая культура

	передачи мяча сверху с переменной мест через сетку, прием мяча от сетки учебная игра в три передачи, развитие выносливости медленный бег до 4 минут.					Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Верхняя прямая подача, прием мяча снизу после подачи, , передачи мяча сверху с переменной мест через сетку, прием мяча от сетки учебная игра в три передачи.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Техника выполнения верхней прямой подачи /учет/, прием мяча снизу после подачи, передачи мяча сверху с переменной мест через сетку, прием мяча от сетки, учебная игра в три передачи, развитие выносливости медленный бег до 5 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; Остановка катящегося мяча; ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей ногой; Учебно-тренировочная игра.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; Остановка катящегося мяча; ведение мяча змейкой ведущей и не ведущей ногой Учебно-тренировочная игра.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Комбинация из освоенных элементов: ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Учебно-тренировочная игра. /. КДП – силовой тест /учет/, учебно – тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости медленный бег 4 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Техника выполнения комбинации из освоенных элементов: ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам/учет /.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Правила безопасности при самостоятельных выполнениях упражнений. ОРУ – типа зарядки; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега,	1		1		Физическая культура Российская электронная

	КДП – челночный бег 3*10м /учет/, развитие выносливости медленный бег до 5 минут.					школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	ОРУ в парах на сопротивление; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – прыжок в длину с места /учет/, развитие выносливости медленный бег до 6 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	ОРУ С гимнастической скакалкой; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – тест на гибкость /учет/, развитие выносливости медленный бег до 6 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	ОРУ В движении интенсивно; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – бег с высокого старта 30м /учет/, развитие выносливости медленный бег до 6 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега/учет/, развитие выносливости медленный бег до 6 минут.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», КДП – бег на дистанции 1000м./учет/.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Прыжки в длину в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 8 мин.	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Техника прыжка в длину в длину с разбега способом «согнув ноги» /учет/, метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 8 мин.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Метания мяча с 5-7 шагов разбега на дальность (девочки)/учет/, развитие силовых качеств медленный бег	1		1		Физическая культура

	до 8 мин.					Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Техника метания мяча с 5-7 шагов разбега на дальность /учет/, развитие силовых качеств медленный бег до 8 мин.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Круговая тренировка, эстафетный бег, игры «Мяч в воздухе», «Картошка».	1				Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Кроссовая подготовка, круговая тренировка развитие качеств. Правила поведения на открытых водоемах, закаливающие процедуры, самостоятельные занятия на летних каникулах.	1		1		Физическая культура Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	45		

### Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
--	--	--	--

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p><b>Учащийся умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

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

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

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

6 КЛАСС Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

7 КЛАСС Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

8 КЛАСС Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

9 КЛАСС Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, /С.В.Гурьев; под общей редакцией М.Я.Виленского.-2-е изд. М:ООО"Русское слово-учебник". 2017 Физическая культура.1-11 классы:комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г, И, Курьерова. Изд.3-е, исп.-Волгоград: Учитель, 2016

6 КЛАСС учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, /С.В.Гурьев; под общей редакцией М.Я.Виленского.-2-е изд. М:ООО"Русское слово-учебник". 2017 Физическая культура.1-11 классы:комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г, И, Курьерова. Изд.3-е, исп.-Волгоград: Учитель, 2016

7 КЛАСС учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, /С.В.Гурьев; под общей редакцией М.Я.Виленского.-2-е изд. М:ООО"Русское слово-учебник". 2017 Физическая культура.1-11 классы:комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г, И, Курьерова. Изд.3-е, исп.-Волгоград: Учитель, 2016

8 КЛАСС учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, /С.В.Гурьев; под общей редакцией М.Я.Виленского.-2-е изд. М:ООО"Русское слово-учебник". 2017 Физическая культура.1-11 классы:комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г, И, Курьерова. Изд.3-е, исп.-Волгоград: Учитель, 2016

9 КЛАСС учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, /С.В.Гурьев; под общей редакцией М.Я.Виленского.-2-е изд. М:ООО"Русское слово-учебник". 2017 Физическая культура.1-11 классы:комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г, И, Курьерова. Изд.3-е, исп.-Волгоград: Учитель, 2016

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС Физическая культура Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

6 КЛАСС Физическая культура Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

7 КЛАСС Физическая культура Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

8 КЛАСС Физическая культура Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

9 КЛАСС Физическая культура Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ Лыжи, мячи, скакалки, гимнастическое бревно, гимнастические маты, гимнастические скамейки, свисток, секундомер, кубики, кегли, канат, шведская стенка, турник, лыжные палки

## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мультимедийный проектор, компьютер.