

*Приложение №22  
к федеральной образовательной программе  
основного общего образования*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Полилингвальная гимназия № 59 «Адымнар-Чаллы»

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 1 от «29» августа 2023г

«Утверждаю» Директор  
МБОУ «Полилингвальная гимназия  
№59 “Адымнар-Чаллы»

Галиев А.Т.

Приказ № 122 от 31.08.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E80A658F8B966315EF84B0F38FCFDCAD  
Владелец: Галиев Азам Тахирович  
Действителен с 10.03.2023 до 02.06.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По предмету «Физическая культура»  
на уровень основного общего образования

г. Набережные Челны

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровень основного общего образования составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего ценностных ориентиров (целевых приоритетов):

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» уровень – (базовый)

### 5 КЛАСС

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

*Физическое совершенствование.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».*

Кувырки 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».

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 «наступания»; 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 физкультурпауз, 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.

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

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

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

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

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

*Физическое совершенствование.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, 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 в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## 8 КЛАСС

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

*Физическое совершенствование.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

*Футбол.* Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

## 9 КЛАСС

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

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

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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



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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Плавание».* Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

*Примерная 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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через 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, безопорным 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; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной 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 непердельными 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. 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.

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### 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

#### 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.

#### Универсальные коммуникативные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### Универсальные 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);



- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

8 класс

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).

9 класс

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 кувирком, 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

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.1	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
	Знания о физической культуре	3			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.1	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				

	Способы самостоятельной деятельности	3			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
1.1	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.1	<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.8	Плавание	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	68			

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.1	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
	Знания о физической культуре	3			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.1	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				

	Способы самостоятельной деятельности	3			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
1.1	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
	<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.1	<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.8	Плавание	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>			

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.1	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
	Знания о физической культуре	3			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.1	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				

	Способы самостоятельной деятельности	3			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
1.1	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.1	<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.8	Плавание	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>			

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.1	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
	Знания о физической культуре	3			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.1	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				

	Способы самостоятельной деятельности	3			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
1.1	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.1	<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.8	Плавание	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>			

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.1	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
	Знания о физической культуре	3			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.1	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				



	Способы самостоятельной деятельности	3			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
1.1	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.1	<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.8	Плавание	6			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	68			

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класса

(УМК: Физическая культура 5,6 классы: Учебник для общеобразоват. организаций/ (М. Я. Виленского и др.) под ред.М.Я.Виленского, — М.: Просвещение, 2019.-239с.)

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Даты		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Корректировка
			Планируемые сроки	Фактические сроки		

1	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетикой: причины травматизма, понятие «травма», виды травм.</p> <p><b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Составление дневника физической культуры</p>	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
2	<p><b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Легкая атлетика: спринтерский бег. Высокий старт 10-15 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (30 м).</p>	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
3	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон 20 м. Бег по дистанции (50 м). Финиширование</p>	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
4	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: спринтерский бег. Челночный бег 3x10м. Подвижная игра на материале лёгкой атлетикой: игры в беге.</p>	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
5	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: прыжок в длину с места.</p> <p>Сдача норматива: бег 60 м</p>	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
6	<p><b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание).</p>	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
7	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег). Подвижная игра на материале лёгкой атлетикой: игры с прыжками</p>	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
8	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (полёт и приземление).</p>	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

9	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Сдача норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
10	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игра на материале лёгкой атлетики: игры с прыжками	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
11	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игра на материале лёгкой атлетики: игры с прыжками	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
12	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: бег в равномерном темпе (500 м)	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
13	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: бег в равномерном темпе 10 мин. Спорт: общефизическая подготовка: упражнения на развитие выносливости.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
14	Сдача норматива: бег 1000 м. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: метание малого мяча в неподвижную цель.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
15	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8-10 м. Спорт: прикладная физическая подготовка: метание мяча по движущейся мишени.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
16	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: метание малого мяча в неподвижную цель. Подвижная игра «Салки с мячом»	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
17	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

	Лёгкая атлетика: метание малого мяча в неподвижную цель. Подвижная игра на материале лёгкой атлетики: игры с метанием («Снайпер»).				
18	<b>Знания о физической культуре.</b> Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Гимнастика: строевые упражнения. Кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в группировке	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
19	<b>Знания о физической культуре.</b> Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: кувырок вперёд ноги «скрестно»; кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики)	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
20	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Спорт: физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: развитие силы	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
21	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
22	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Подвижные игры на материале гимнастики: игры на внимание.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
23	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: упражнения на гимнастической стенке. Зачёт: отжимания/подтягивания.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>

24	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: упражнения на гимнастической стенке: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Подвижные игры на материале гимнастики: игры на координацию.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
25	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Подвижные игры на материале гимнастики: игры на координацию.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
26	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений: акробатические комбинации Зачёт: наклон из положения стоя на гимнастической скамье.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
27	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений: упражнения на гимнастической стенке.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
28	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений: на гимнастической скамейке. Подвижные игры на материале гимнастики: игры на внимание и координацию.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
29	<b>Знания о физической культуре.</b> Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Футбол: удар внутренней частью стопы по неподвижному мячу	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
30	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Футбол: удар внутренней частью стопы по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча способом «наступание». Спортивная игра: футбол	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
31	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Футбол: удар внутренней частью стопы по неподвижному мячу. Остановка	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

	катящегося мяча внутренней частью стопы. Спортивная игра: футбол					
32	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Футбол: ведение мяча. Обводка конусов. Спортивная игра: футбол	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
33	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту. Лыжный спорт: упражнения на координацию (в зале): передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
34	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лыжный спорт: передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом. Совершенствование техники торможения плугом.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
35	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лыжный спорт: передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом. Подвижные игры на материале лыжного спорта: игры на координацию и внимание.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
36	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лыжный спорт: передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом. Повороты на лыжах переступанием. Подвижные игры на материале лыжного спорта: эстафеты с передвижениями на лыжах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
37	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лыжный спорт: Повороты на лыжах переступанием. Подъём по пологому склону способом «лесенка». Подвижные игры на материале лыжного спорта: эстафеты с передвижениями на лыжах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
38	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лыжный спорт: Повороты на лыжах переступанием. Подъём по пологому склону способом «лесенка». Подвижные игры на материале лыжного спорта: эстафеты с передвижениями на лыжах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
39	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лыжный спорт: Спуск в основной стойке. Подъём по пологому склону способом «лесенка».	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

	Подвижные игры на материале лыжного спорта: эстафеты с передвижениями на лыжах.					
40	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лыжный спорт: Спуск в основной стойке. Подвижная игра на материале лыжного спорта. Подвижные игры на материале лыжного спорта: эстафеты с передвижениями на лыжах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
41	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Спорт: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки: развитие выносливости.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
42	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Спорт: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки: развитие выносливости.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
43	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Спорт: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки: совершенствование техники ранее разученных упражнений.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
44	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Спорт: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой ФП: совершенствование техники ранее разученных упражнений.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
45	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Волейбол: приём и передача мяча двумя руками снизу. <b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
46	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Волейбол: приём и передача мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Спортивная игра: волейбол	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
47	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Волейбол: приём и передача мяча двумя руками сверху. Прямая нижняя подача. Спортивная игра волейбол.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

48	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Техника безопасности на занятиях по баскетболу. <b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Проведение самостоятельных занятий ФУ на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
49	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди; от головы; от плеча.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
50	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди; от головы; от плеча. Спортивная игра баскетбол	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
51	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди; от головы. Ведение мяча (в парах).	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
52	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди; от головы. Ведение мяча (в тройках). Обводка фишек. Эстафеты с ведением, обводкой, передачей и бросками баскетбольного мяча.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
53	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Баскетбол: ведение мяча Обводка фишек. Эстафеты с ведением, обводкой, передачей и бросками баскетбольного мяча. Спорт: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта: развитие общей выносливости (спортивная игра баскетбол).	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
54	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Техника безопасности на занятиях по плаванию. Плавание: движения ног и рук при плавании способом кроль на груди (на суше).	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
55	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Плавание: движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Упражнения на дыхание при кроле на груди. Игры на воде: на скольжение	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
56	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Плавание: старты от бортика. Игры на воде: на совершенствование движений ног как при кроле на груди	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	



57	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Плавание: Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине. Упражнения на скольжение при плавании кролем на спине	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
58	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Плавание. Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине. Спорт: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
59	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. <b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
60	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры на материале лёгкой атлетике: игры в беге.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
61	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: спринтерский бег: высокий старт и стартовый разгон 20 м.; бег по дистанции (50 м); финиширование	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
62	Сдача норматива: бег на 60 м. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Спорт: Подвижная игра на материале лёгкой атлетике: игра в беге.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
63	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Сдача норматива: прыжок в длину с разбега.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
64	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Бег в равномерном темпе 10 мин. Спорт: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки: упражнения на развитие выносливости.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
65	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Бег в равномерном темпе (500 м). Подвижные игры на материале лёгкой атлетике: игры в беге.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
66	Годовая контрольная работа по теме «Подвижные игры на материале лёгкой атлетике: игры на координацию».	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

67	<b>Анализ контрольной работы.</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Спорт: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки: метание мяча по движущейся мишени.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
68	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Подвижная игра «Салки с мячом».	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класса

(УМК: Физическая культура 6 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / (М. Я. Виленского и др.) под ред. М.Я.Виленского, — М.: Просвещение, 2019.-239с.)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Корректировка
			Планируемые сроки	Фактические сроки		
1	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетикой: причины травматизма, понятие «травма», виды травм. Спорт: Подвижные игры на материале национальных видов спорта. <b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Ведение дневника физической культуры	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
2	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Легкая атлетика: спринтерский бег. Высокий старт 10-15 м. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
3	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон 20 м (ранее разученные беговые упражнения). Бег по дистанции (50 м). Финиширование	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

4	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: спринтерский бег по учебной дистанции. Челночный бег 3x10м. Подвижная игра на материале лёгкой атлетики: игры в беге.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
5	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача норматива: бег 60 м	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
6	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Физическая подготовленность как результат физической подготовки. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: напрыгивание и спрыгивание; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (отталкивание).	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
7	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (разбег). Подвижные игра на материале лёгкой атлетики: игры с прыжками.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
8	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (полёт, переход через планку, приземление).	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
9	<b>Знания о физической культуре.</b> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире. Сдача норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
10	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: гладкий равномерный бег по учебной дистанции (500 м). Подвижные игра на материале лёгкой атлетики: игры с прыжками	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
11	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: гладкий равномерный бег по учебной дистанции (1000 м). Подвижные игра на материале лёгкой атлетики: игры с метанием «Салки с мячом».	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
12	Сдача норматива: бег 1000 м. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: игры на внимание.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
13	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

	Спорт: метание мяча по движущейся мишени.					
14	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Гимнастика: строевые упражнения. Кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в группировке. <b>Знания о физической культуре.</b> Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
15	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: кувырок вперёд ноги «скрестно»; кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики); кувырок вперёд в сед в группировке – сед углом (девочки).	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
16	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Способы определения индивидуальной физической нагрузки <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Спорт: физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО: развитие силы	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
17	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
18	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь (девочки); лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
19	<b>Знания о физической культуре.</b> Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

	лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Подвижные игры на материале гимнастики: игры на равновесие.					
20	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: 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).	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
21	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: 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).	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
22	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: 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).	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
23	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

24	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика: Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Сдача норматива: наклон из положения стоя на гимнастической ск-е.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
25	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 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.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
26	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 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. Сдача норматива: отжимания/подтягивания.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
27	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Физическая подготовленность как результат физической подготовки. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Баскетбол: технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
28	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 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. Эстафеты на материале спортивной игры баскетбол: эстафета с передвижением и остановками.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
29	<b>Знания о физической культуре.</b> История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Баскетбол: упражнения с мячом: передача мяча двумя руками от груди; от головы; от плеча; на передачу и броски мяча в корзину.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

30	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Баскетбол: ведение мяча (в парах). Обводка фишек. Эстафеты с ведением, обводкой, передачей и бросками баскетбольного мяча. Спортивная игра: баскетбол	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
31	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 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: передача мяча двумя руками от груди; от головы; от плеча; на передачу и броски мяча в корзину. Спортивная игра: баскетбол	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
32	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Баскетбол: упражнения с мячом: передача мяча двумя руками от груди; от головы; от плеча; на передачу и броски мяча в корзину. Спортивная игра: баскетбол	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
33	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту. Лыжный спорт: упражнения на координацию (в зале): передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
34	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лыжный спорт: передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
35	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лыжный спорт: передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Подвижные игры на материале лыжного спорта: игры на координацию и внимание.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
36	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лыжный спорт: передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Повороты на лыжах переступанием. Подвижные игры на материале лыжного спорта: эстафеты с передвижениями на лыжах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
37	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лыжный спорт: передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём по пологому склону способом «лесенка». Подвижные игры на материале лыжного спорта: эстафеты с передвижениями на лыжах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

38	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лыжный спорт: Повороты на лыжах при спуске с небольшой возвышенности переступанием. Подъём по пологому склону способом «лесенка». Подвижные игры на материале лыжного спорта: эстафеты с передвижениями на лыжах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
39	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лыжный спорт: Спуск в основной стойке. Подъём по пологому склону способом «ёлочка». Подвижные игры на материале лыжного спорта: эстафеты с передвижениями на лыжах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
40	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лыжный спорт: Спуск в основной стойке. Подъём по пологому склону способом «ёлочка». Подвижные игры на материале лыжного спорта: эстафеты с передвижениями на лыжах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
41	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Спорт: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки: развитие выносливости.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
42	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Спорт: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки: развитие выносливости.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
43	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Спорт: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки: совершенствование техники ранее разученных упражнений. Сдача норматива: бег на лыжах (1000 м).	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
44	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Спорт: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки: совершенствование техники ранее разученных упражнений.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
45	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	



	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Волейбол: приём и передача мяча двумя руками снизу.					
46	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Волейбол: приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
47	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Волейбол: приём и передача мяча двумя руками сверху. Прямая нижняя подача. Спортивная игра: волейбол.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
48	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Волейбол: приём и передача мяча двумя руками снизу; сверху. Прямая нижняя подача. Спортивная игра: волейбол.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
49	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Футбол: удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы с разбега.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
50	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Футбол: ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы; передача мяча внешней стороной стопы. Обводка фишек. Спортивная игра: футбол.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
51	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Футбол: передача мяча внешней стороной стопы. Обводка фишек; ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Спортивная игра: футбол.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
52	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Техника безопасности на занятиях по плаванию. Плавание: подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Игра «Искатели жемчуга».	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

53	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Плавание: специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло». Правила соревнований и определение победителя.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
54	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Плавание: специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Игра «Водный волейбол».	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
55	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Спорт: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: упражнения на выносливость; силу рук и ног. Игра «Водный волейбол».	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
56	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Плавание: проплывание учебных дистанций: 25 м. Игра «Искатели жемчуга». Игра «Водное поло».	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
57	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетикой. Легкая атлетика: спринтерский бег. Высокий старт 10-15 м, Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
58	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон 20 м (ранее разученные беговые упражнения). Бег по дистанции (60 м). Финиширование.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
59	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача норматива: бег 60 м	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
60	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: напрыгивание и спрыгивание; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (отталкивание).				
61	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: спринтерский бег: высокий старт и стартовый разгон 20 м.; бег по дистанции (50 м); финиширование	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
62	Сдача норматива: бег на 60 м. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Подвижная игра на материале лёгкой атлетики: игра в беге.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
63	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Сдача норматива: прыжок в длину с разбега.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
64	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Бег в равномерном темпе 10 мин. Спорт: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки: упражнения на развитие выносливости.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
65	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Бег в равномерном темпе (500 м). Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: игры в беге.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
66	Годовая контрольная работа по теме «Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: игры на координацию»	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
67	<b>Анализ контрольной работы. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Спорт: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки: метание мяча по движущейся мишени.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
68	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Лёгкая атлетика: метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Подвижная игра «Салки с мячом».	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класса

(УМК: Физическая культура 7.8,9 классы: Учебник для общеобразоват.организаций/ (М. Я. Виленского и др.) под ред.М.Я.Виленского, — М.: Просвещение, 2019.-239с.)

№ п/п	Тема урока	Количество о часов	Даты		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Корректировка
			Планируемые сроки	Фактические сроки		
1	<b>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры:</b> Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
3	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
4	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

5	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
6	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
7	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
8	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
9	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
10	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
11	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
12	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

13	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
14	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
15	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
16	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
17	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
18	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
19	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
20	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

21	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
22	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
23	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
24	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
25	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
26	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
27	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
28	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

29	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
30	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
31	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
32	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
33	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
34	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
35	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
36	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
37	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
38	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
39	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	



40	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
41	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
42	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
43	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
44	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
45	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
46	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
47	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
48	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
49	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
50	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

51	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
52	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
53	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
54	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
55	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
56	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
57	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
58	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
59	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
60	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

61	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
62	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
63	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
64	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
65	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
66	<b>Годовая контрольная работа по теме «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
67	<b>Анализ контрольной работы. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
68	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класса

(УМК: Физическая культура 8,9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций/ (М. Я. Виленского и др.) под ред.М.Я.Виленского, — М.: Просвещение, 2019.-239с.)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Даты		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Корректировка
			Планируемые сроки	Фактические сроки		
1	<b>Физическая культура как область знаний.</b> Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
2	<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
3	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

4	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
5	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
6	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
7	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
8	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
9	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
10	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
11	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

12	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
13	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
14	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
15	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
16	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
17	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
18	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

19	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
20	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
21	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
22	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
23	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
24	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
25	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

26	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
27	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
28	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
29	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
30	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
31	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
32	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
33	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	



34	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
35	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
36	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
37	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
38	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
39	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
40	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
41	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
42	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
43	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

44	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
45	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
46	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
47	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
48	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
49	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
50	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
51	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
52	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

53	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
54	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
55	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
56	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
57	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
58	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
59	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
60	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
61	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

62	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
63	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
64	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
65	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
66	<b>Годовая контрольная работа.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
67	<b>Анализ контрольной работы. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
68	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класса

(УМК: Физическая культура 8,9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций/ (М. Я. Виленского и др.) под ред.М.Я.Виленского, — М.: Просвещение, 2019.-239с.)

	Тема урока		Даты		
--	------------	--	------	--	--

№ п/п		Количество часов	Планируемые сроки	Фактические сроки	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Корректировка
1	<b>Физическая культура как область знаний.</b> 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.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
2	<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
3	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшекласников.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
4	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
5	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
6	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

7	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
8	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
9	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
10	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
11	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
12	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
13	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

14	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
15	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений, с элементами степ-аэробики.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
16	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений, с элементами акробатики и ритмической гимнастики.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
17	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
18	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
19	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
20	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
21	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

22	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
23	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
24	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
25	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
26	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
27	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
28	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	



29	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
30	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
31	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действия.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
32	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
33	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
34	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
35	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
36	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
37	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
38	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

39	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
40	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
41	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
42	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
43	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
44	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
45	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
46	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
47	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

48	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
49	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
50	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
51	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
52	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
53	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
54	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
55	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
56	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
57	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

58	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
59	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
60	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
61	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
62	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
63	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
64	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
65	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
66	<b>Годовая контрольная работа по теме</b> «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	

67	<b>Анализ контрольной работы. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	
68	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1			<a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>	