

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ПЕНЗЕНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМ. М.П. ВОЛКОВА С. КОНСТАНТИНОВКА  
(МОБУСОШ им.М.П. Волкова с. Константиновка)**

**ВЫПИСКА**

**из основной образовательной программы  
основного общего образования**

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»**

Выписка верна

Директор школы

С.В.Жидкова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМ. М.П. ВОЛКОВА С. КОНСТАНТИНОВКА  
(МОБУСОШ им.М.П. Волкова с. Константиновка)

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.  
Руководитель МО

---

Л.И. Мещерякова

**СОГЛАСОВАНО**

с заместителем директора по УВР  
Бражниковой Г.С.

---

от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для основного общего образования  
срок освоения программы: 5 лет (5-9 классы)  
(базовый уровень)

Составитель:

Бедарев О.С. – учитель физической культуры

с. Константиновка, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273ФЗ;
- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статьи 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- ФГОС основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287, (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021 г., регистрационный N 64101), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 г. N 568 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 августа 2022 г., регистрационный N 69675) (далее – ФГОС ООО);
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО;
- Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее - ФОП ООО) разработанной в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. N 993 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2022 г., регистрационный N 71764).
- приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);
- Федеральной рабочей программы основного общего образования по предмету;
- Рабочей программы воспитания МОБУСОШ им. М.П. Волкова с. Константиновка;
- [Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28](#);
- [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2](#)
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей, курсов внеурочной деятельности МОБУСОШ им. М.П. Волкова с. Константиновка.

Согласно своему назначению рабочая программа даёт представление о целях обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование его по разделам и темам курса; даёт распределение учебных часов по тематическим разделам курса и последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных

особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения программ основного общего образования, требований к результатам обучения физической культуры.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5–9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и

российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки<sup>1</sup>), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану МОБУ СОШ им. М.П. Волкова с. Константиновка предмет «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 по 9 класс. Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе, 68 часов в год). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 170 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

### I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 5 КЛАСС

##### **Знания физической культуре.**

С учетом климатических условий лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из

Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации

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. 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; закалывающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

*Модуль «Спортивные игры»:*

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

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

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

## 6 КЛАСС

### **Знания о физической культуре.**

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

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с

использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения



зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных 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 сложнокоординированных 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.

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

## 7 КЛАСС

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

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

#### **Физическое совершенствование.**

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

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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

#### *Модуль «Спортивные игры»:*

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

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

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

## 8 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. **Физическое совершенствование.**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

*Модуль «Спортивные игры»:*

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в

прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

*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).

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Модуль «Лёгкая атлетика»***

*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторноинтервального 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 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

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

*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 продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

### **Информация об учете рабочей Программы воспитания в разделе «Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

В разделах и темах учебного предмета учитель будет:

побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, используя воспитательные возможности содержания раздела (темы) через подбор соответствующих упражнений и демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- включать в урок игровые элементы, которые помогут поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, установлению доброжелательной атмосферы во время урока; □ применять на уроках интерактивных форм работы с обучающимися.

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Гражданского воспитания:**

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию



и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом.

#### **Патриотического воспитания:**

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордость победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
  - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
  - готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
  - ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

#### **Духовно-нравственного воспитания:**

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- 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;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

#### **Эстетического воспитания:**

- осознание важности спортивной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.

#### **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

- 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;
  - соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
  - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
  - умение принимать себя и других, не осуждая;
  - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **Трудового воспитания:**

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.
- 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; Экологического воспитания:
- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных

последствий для окружающей среды;

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

#### **Ценности научного познания:**

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- 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;
- 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;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

#### **Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:**

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду,

- достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; □ формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучение предмета «Физическая культура» в основной школе способствует достижению метапредметных результатов, в том числе:

### **Овладению универсальными учебными познавательными действиями: Базовые логические 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 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;
- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять и устанавливать причинно-следственную связь между планированием

режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев).

#### **Базовые исследовательские действия:**

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинноследственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе занятия;  
□ самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного занятия и выполненного упражнения;
- 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;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в ходе спортивных игр, соревнований и туристических походах; **Работа с информацией:**
- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;  
применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

#### **Овладению универсальными учебными коммуникативными действиями:**

##### **Общение:**

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения);
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; **Совместная деятельность:**
- 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.
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

#### **Овладению универсальными учебными регулятивными действиями:**

##### **Самоорганизация:**

- 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; б 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;
- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение; **Самоконтроль:**
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям; **Эмоциональный интеллект:**
- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций; **Принятие себя и других:**
- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов освоения модулей учебного предмета «Физическая культура».

### 5 КЛАСС

- 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 опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);
- в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; □  
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 6 КЛАСС

- 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 лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;  
выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими 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)
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 7 КЛАСС

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

## 8 КЛАСС

- 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 учащимися 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;
- переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход;
- преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- 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;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 9 КЛАСС

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности;
- понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**I. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

| № п/п          | Раздел и тема   | Коли-во часов | ЭОР/ЦОР   | Форма реализации воспитательного потенциала темы* |
|----------------|---|---------------|---|---|
| <b>5 класс</b> |   |               |   |   |
|                | <b>Раздел 1. Модуль «Знание о физической культуре»</b>  | <b>1</b>      |   |   |
| 1              | <b>Тема 1.</b> «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека».                           | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a> | 1, 2, 4.  |
|                | <b>Раздел 2. Модуль «Способы самостоятельной деятельности»</b>  | <b>1</b>      |   |   |
| 2              | <b>Тема 1.</b> «Режим дня и его значение для современного школьника».   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> | 1, 2, 4.  |
|                | <b>Раздел 3. Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>   | <b>1</b>      |   |   |
| 3              | <b>Тема 1.</b> «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/</a>   | 1, 2, 4.  |
|                | <b>Раздел 4. Модуль «Легкая атлетика».</b>  | <b>8</b>      |   |   |
|                | <b>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции.</b>   | <b>4</b>      |   |   |
| 4              | Вводный инструктаж. Инструктаж техники безопасности по физической культуре на тему легкая атлетика. Овладение техникой бега на короткие дистанции от 30 до 60 метров. | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | 1, 3, 5.  |
| 5              | Совершенствование технике бега на короткие дистанции. Бег на результат 3060 м.  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | 3, 5, 8.  |
| 6              | Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег в равномерном темпе от 3 до 5 мин.  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.  |

|   |   |   |   |          |
|---|---|---|---|----------|
| 7 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег на результатот 1000 до 2000 м. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a> | 3, 5, 8. |
|   | <b>Тема 2. Метание мяча.</b>  | 2 |   |          |
| 8 | Овладение техникой метание мяча с места, 4-5 бросковых шагов.                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a> | 3, 5, 8. |

|    |  |           |   |             |
|----|--|-----------|---|-------------|
| 9  | Совершенствование техники метание мяча с места, 4-5 бросковых шагов. Метание на результат.   | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a> | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Тема 3. Прыжки в длину и высоту.</b>  | 2         |   |             |
| 10 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a> | 3, 5, 8.    |
| 11 | Совершенствование техникой прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат.  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a> | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Раздел 5. Модуль «Спорт».</b>   | 2         |   |             |
| 12 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие дистанции, прыжок с места, метание).           | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a> | 3, 5, 7, 8. |
| 13 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, прыжок с места, метание). | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a> | 3, 5, 7, 8. |
|    | <b>Раздел 6. Модуль «Спортивные игры баскетбол».</b>   | <b>12</b> |   |             |
| 14 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Овладение техникой стойки игрока, перемещения в стойке, остановка, поворот.             | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | 1, 3, 5,    |
| 15 | <b>Тема 2.</b> Овладение техникой передача мяча, одной рукой, двумя руками от груди, ловля.  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | 3, 5, 8.    |
| 16 | <b>Тема 3.</b> Совершенствование техники передача мяча, одной рукой, двумя руками от груди, ловля.   | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | 3, 5, 8.    |
| 17 | <b>Тема 4.</b> Овладение техникой ведение мяча, правой, левой рукой. Развитие силовых способностей.  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | 3, 5, 8.    |
| 18 | <b>Тема 5.</b> Совершенствование техники ведение мяча. Развитие координационных способностей.  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | 3, 5, 8.    |
| 19 | <b>Тема 6.</b> Овладение техникой передача мяча в движении. Развитие психомоторных способностей.   | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | 3, 5, 8.    |
| 20 | <b>Тема 7.</b> Совершенствование техники передача мяча в движении. Развитие силовых способностей.  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | 3, 5, 8.    |

|    |  |   |   |          |
|----|--|---|---|----------|
| 21 | <b>Тема 8.</b> Овладение техникой броска мяча в корзину. Развитие скоростно-силовых способностей.      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a> | 3, 5, 8. |
| 22 | <b>Тема 9.</b> Совершенствование броска мяча в корзину. Развитие психомоторных способностей.           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a> | 3, 5, 8. |
| 23 | <b>Тема 10.</b> Овладение комбинациями из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8. |
| 24 | <b>Тема 11.</b> Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8. |

|    |  |    |   |          |
|----|--|----|---|----------|
| 25 | <b>Тема 12.</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> | 3, 5, 8. |
|    | <b>Раздел 7. Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</b>  | 10 |   |          |
|    | <b>Тема 1. Висы, строевые упражнения.</b>  | 4  |   |          |
| 26 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой и акробатикой. Овладение перестроениями из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному, по восемь в движении. | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 1, 3, 5, |
| 27 | Совершенствование строевых упражнений. Освоение упражнений предметами в движении.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 28 | Освоение висов согнувшись и прогнувшись, поднимание ног в вися, смешанные висы.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 29 | Совершенствование висов согнувшись и прогнувшись, поднимание ног в вися, смешанные висы..  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 3, 5, 8. |
|    | <b>Тема 2. Акробатика. Лазание.</b>  | 4  |   |          |
| 30 | Освоение акробатических упражнений кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках, «мост».   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 31 | Совершенствование кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках, «мост» из положения стоя.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 32 | Освоение техники лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 33 | Совершенствование техники лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                             | 3, 5, 8. |
|    | <b>Тема 3. Опорный прыжок</b>  | 2  |   |          |
| 34 | Освоение опорных прыжков, вскок в упор присев, соскок прогнувшись конь 80- 100 см.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                             | 3, 5, 8. |



|    |   |    |   |          |
|----|---|----|---|----------|
| 35 | Совершение опорных прыжков, вскок в упор присев, соскок прогнувшись конь 80- 100 см.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                           | 3, 5, 8. |
|    | <b>Раздел 8. Модуль «Лыжные гонки».</b>   | 10 |   |          |
| 36 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами и лыжному инвентарю. Освоение попеременный двухшажного хода с лыжными палками. Развитие выносливости. | 1  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332">https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332</a> | 1, 3, 5, |
| 37 | <b>Тема 2.</b> Совершенствование попеременный двухшажного хода с палками. Передвижение 3 км.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 38 | <b>Тема 3.</b> Освоение одновременно бесшажного хода с палками. Развитие выносливости.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | 3, 5, 8. |

|    |  |    |   |             |
|----|--|----|---|-------------|
| 39 | <b>Тема 4.</b> Совершенствование одновременно бесшажного хода с палками. Передвижение 3 км.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> | 3, 5, 8.    |
| 40 | <b>Тема 5.</b> Освоение одновременно одношажного хода с палками, без палок. Прохождение дистанция 4 км..                             | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> |             |
| 41 | <b>Тема 6.</b> Совершенствование одношажного хода с палками, без палок. Прохождение дистанция 4 км.                                  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> | 3, 5, 8.    |
| 42 | <b>Тема 7.</b> Освоение одновременно одношажного хода без палок. Прохождение дистанция 4 км..  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> | 3, 5, 8.    |
| 43 | <b>Тема 8.</b> Совершенствование одношажного хода без палок. Прохождение дистанция 4 км.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> | 3, 5, 8.    |
| 44 | <b>Тема 9.</b> Освоение торможения и поворота упором. Прохождение дистанции 3,5 км.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a> | 3, 5, 8.    |
| 45 | <b>Тема 10.</b> Совершенствование торможения и поворота упором. Развитие выносливости.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a> | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Раздел 9. Модуль «Спортивные игры волейбол»</b>   | 12 |   |             |
| 46 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Перемещения в стойке, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a> | 1, 3, 5,    |
| 47 | <b>Тема 2.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения вперед.                               | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a> | 3, 5, 8.    |
| 48 | <b>Тема 3.</b> Совершенствование передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения.                             | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a> | 3, 5, 8.    |
| 49 | <b>Итоговая промежуточная аттестация.</b>  | 1  |   | 3, 5, 7, 8. |

|    |   |           |   |          |
|----|---|-----------|---|----------|
| 50 | <b>Тема 4.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и в перемещения через сетку.       | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 51 | <b>Тема 5.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков.          | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 52 | <b>Тема 6.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков. | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 53 | <b>Тема 7.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, скоростно-силовая.            | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 54 | <b>Тема 8.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, расстановка игроков. | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 55 | <b>Тема 9.</b> Освоение игровых упражнений с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая.           | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8. |
| 56 | <b>Тема 10.</b> Совершенствование игровых упражнения с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая. | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8. |
| 57 | <b>Тема 11.</b> Освоение игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Координационные способности.             | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8. |
| 58 | <b>Тема 12.</b> Совершенствование игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Психомоторные способности.      | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8. |
|    | <b>Раздел 10. Модуль «Лёгкая атлетика»</b>  | <b>10</b> |   |          |
|    | <b>Тема 1. Эстафета.</b>  | <b>2</b>  |   |          |
| 59 | Освоение технике эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Скоростно-силовая.                            | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | 3, 5, 8. |
| 60 | Совершенствование технике эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Выносливость.                        | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | 3, 5, 8. |
|    | <b>Тема 2. Кроссовая подготовка.</b>  | <b>2</b>  |   |          |
| 61 | Освоение техники бега кросса до 15 мин, бега с препятствиями на местности.                                    | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 62 | Совершенствование техники бега кросса до 15 мин, бега с препятствиями на местности.                           | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8. |
|    | <b>Тема 3. Метание мяча</b>   | <b>2</b>  |   |          |
| 63 | Овладение техникой метание мяча с места. Развитие скоростно-силовых способностей.                             | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 64 | Совершенствование техники метание мяча с места. Метание на результат. Развитие силовых способностей.          | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8. |

|    |   |                 |   |          |
|----|---|-----------------|---|----------|
|    | <b>Тема 4. Прыжки в длину и высоту</b>  | <b>4</b>        |   |          |
| 65 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.                               | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                         | 3, 5, 8. |
| 66 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                         | 3, 5, 8. |
| 67 | Овладение техникой прыжка в высоту с разбега. Развитие координационных способностей.                              | 1               | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | 3, 5, 8. |
| 68 | Совершенствование техники в высоту с разбега. Прыжки на результат.  | 1               | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | 3, 5, 8. |
|    | <b>Всего</b>  | <b>68 часов</b> |   |          |

## КУЛЬТУРА»

| № п/п          | Раздел и тема   | Коли-во часов | ЭОР/ЦОР   | Форма реализации воспитательного потенциала темы* |
|----------------|---|---------------|---|---|
| <b>6 класс</b> |   |               |   |   |
|                | <b>Раздел 1. Модуль «Знание о физической культуре»</b>  | <b>1</b>      |   |   |
| 1              | <b>Тема 1.</b> «История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх».                       | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a> | 1, 2, 4.  |
|                | <b>Раздел 2. Модуль «Способы самостоятельной деятельности»</b>  | <b>1</b>      |   |   |
| 2              | <b>Тема 1.</b> «Режим дня и его значение для современного школьника».   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> | 1, 2, 4.  |
|                | <b>Раздел 3. Модуль «Физкультурнооздоровительная деятельность»</b>  | <b>1</b>      |   |   |
| 3              | <b>Тема 1.</b> «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/</a>   | 1, 2, 4.  |
|                | <b>Раздел 4. Модуль «Легкая атлетика».</b>  | <b>8</b>      |   |   |
|                | <b>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции.</b>   | <b>4</b>      |   |   |
| 4              | Вводный инструктаж. Инструктаж техники безопасности по физической культуре на тему легкая атлетика. Овладение техникой бега на короткие дистанции от 30 до 60 метров. | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | 1, 3, 5.  |
| 5              | Совершенствование технике бега на короткие дистанции. Бег на результат 3060 м.  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | 3, 5, 8.  |
| 6              | Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег в равномерном темпе от 3 до 5 мин.  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.  |
| 7              | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег на результатот 1000 до 2000 м.   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.  |
|                | <b>Тема 2. Метание мяча.</b>  | <b>2</b>      |   |   |
| 8              | Овладение техникой метание мяча с места, 4-5 бросковых шагов.   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.  |
| 9              | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.  |
|                | <b>Тема 3. Прыжки в длину и высоту.</b>   | <b>2</b>      |   |   |

|    |  |    |   |             |
|----|--|----|---|-------------|
| 10 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 11 | Совершенствование техникой прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                             | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Раздел 5. Модуль «Спорт».</b>   | 2  |   |             |
| 12 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие дистанции, прыжок с места, метание).           | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a>                             | 3, 5, 7, 8. |
| 13 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, прыжок с места, метание). | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a>                             | 3, 5, 7, 8. |
|    | <b>Раздел 6. Модуль «Спортивные игры баскетбол».</b>   | 12 |   |             |
| 14 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Овладение техникой стойки игрока, перемещения в стойке, остановка, поворот.             | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>                             | 1, 3, 5,    |
| 15 | <b>Тема 2.</b> Овладение техникой передача мяча, одной рукой, двумя руками от груди, ловля.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 16 | <b>Тема 3.</b> Совершенствование техники передача мяча, одной рукой, двумя руками от груди, ловля.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 17 | <b>Тема 4.</b> Овладение техникой ведение мяча, правой, левой рукой. Развитие силовых способностей.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 18 | <b>Тема 5.</b> Совершенствование техники ведение мяча. Развитие координационных способностей.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 19 | <b>Тема 6.</b> Овладение техникой передача мяча в движении. Развитие психомоторных способностей.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 20 | <b>Тема 7.</b> Совершенствование техники передача мяча в движении. Развитие силовых способностей.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 21 | <b>Тема 8.</b> Овладение техникой броска мяча в корзину. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>                           | 3, 5, 8.    |
| 22 | <b>Тема 9.</b> Совершенствование броска мяча в корзину. Развитие психомоторных способностей.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>                           | 3, 5, 8.    |
| 23 | <b>Тема 10.</b> Овладение комбинациями из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 24 | <b>Тема 11.</b> Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 25 | <b>Тема 12.</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> | 3, 5, 8.    |

|    |   |    |   |          |
|----|---|----|---|----------|
|    | <b>Раздел 7. Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</b>   | 10 |   |          |
|    | <b>Тема 1. Висы, строевые упражнения.</b>   | 4  |   |          |
| 26 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой и акробатикой. Овладение перестроениями из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному, по восемь в движении.            | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                           | 1, 3, 5, |
| 27 | Совершенствование строевых упражнений. Освоение упражнений с предметами в движении.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 28 | Освоение висов согнувшись и прогнувшись, поднимание ног в вися, смешанные висы.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 29 | Совершенствование висов согнувшись и прогнувшись, поднимание ног в вися, смешанные висы..   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                           | 3, 5, 8. |
|    | <b>Тема 2. Акробатика. Лазание.</b>   | 4  |   |          |
| 30 | Освоение акробатических упражнений кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, «мост».  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 31 | Совершенствование кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, «мост» из положения стоя.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 32 | Освоение техники лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 33 | Совершенствование техники лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                           | 3, 5, 8. |
|    | <b>Тема 3. Опорный прыжок</b>   | 2  |   |          |
| 34 | Освоение опорных прыжков, вскок в упор присев, соскок прогнувшись конь 80- 100 см.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 35 | Совер-вание опорных прыжков, вскок в упор присев, соскок прогнувшись конь 80- 100 см.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                           | 3, 5, 8. |
|    | <b>Раздел 8. Модуль «Лыжные гонки».</b>   | 10 |   |          |
| 36 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами и лыжному инвентарю. Освоение попеременный двухшажного хода с лыжными палками. Развитие выносливости. | 1  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332">https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332</a> | 1, 3, 5, |
| 37 | <b>Тема 2.</b> Совершенствование попеременный двухшажного хода с палками. Передвижение 3 км.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>                           | 3, 5, 8. |

|    |  |    |   |          |
|----|--|----|---|----------|
| 38 | <b>Тема 3.</b> Освоение одновременно бесшажного хода с палками. Развитие выносливости.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 39 | <b>Тема 4.</b> Совершенствование одновременно бесшажного хода с палками. Передвижение 3 км.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 40 | <b>Тема 5.</b> Освоение одновременно одношажного хода с палками, без палок. Прохождение дистанция 4 км..                             | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                             |          |
| 41 | <b>Тема 6.</b> Совершенствование одношажного хода с палками, без палок. Прохождение дистанция 4 км.                                  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 42 | <b>Тема 7.</b> Освоение одновременно одношажного хода без палок. Прохождение дистанция 4 км..  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 43 | <b>Тема 8.</b> Совершенствование одношажного хода без палок. Прохождение дистанция 4 км.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 44 | <b>Тема 9.</b> Освоение торможения и поворота упором. Прохождение дистанции 3,5 км.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 45 | <b>Тема 10.</b> Совершенствование торможения и поворота упором. Развитие выносливости.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>                             | 3, 5, 8. |
|    | <b>Раздел 9. Модуль «Спортивные игры волейбол»</b>   | 12 |   |          |
| 46 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Перемещения в стойке, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>                             | 1, 3, 5, |
| 47 | <b>Тема 2.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.                               | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 48 | <b>Тема 3.</b> Совершенствование передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения.                             | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 49 | <b>Тема 4.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и в перемещения через сетку.                              | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 50 | <b>Тема 5.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков.                                 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 51 | <b>Тема 6.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков.                        | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 52 | <b>Тема 7.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, скоростно-силовая.                                   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 53 | <b>Тема 8.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, расстановка игроков.                        | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 54 | <b>Тема 9.</b> Освоение игровых упражнений с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая.                                  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8. |

|    |   |                 |   |             |
|----|---|-----------------|---|-------------|
| 55 | <b>Тема 10.</b> Совершенствование игровых упражнений с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая.     | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8.    |
| 56 | <b>Тема 11.</b> Освоение игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Координационные способности.                 | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8.    |
| 57 | <b>Тема 12.</b> Совершенствование игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Психомоторные способности.          | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8.    |
| 58 | <b>Итоговая промежуточная аттестация.</b>   | 1               |   | 3, 5, 7, 8. |
|    | <b>Раздел 10. Модуль «Лёгкая атлетика»</b>  | <b>10</b>       |   |             |
|    | <b>Тема 1. Эстафета.</b>  | <b>2</b>        |   |             |
| 59 | Освоение техники эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Скоростно-силовая.                                | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | 3, 5, 8.    |
| 60 | Совершенствование техники эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Выносливость.                            | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Тема 2. Кроссовая подготовка.</b>  | <b>2</b>        |   |             |
| 61 | Освоение техники бега кросса до 15 мин, бега с препятствиями на местности.  | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 62 | Совершенствование техники бега кросса до 15 мин, бега с препятствиями на местности.                               | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Тема 3. Метание мяча</b>   | <b>2</b>        |   |             |
| 63 | Овладение техникой метание мяча с места. Развитие скоростно-силовых способностей.                                 | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 64 | Совершенствование техники метание мяча с места. Метание на результат. Развитие силовых способностей.              | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Тема 4. Прыжки в длину и высоту</b>  | <b>4</b>        |   |             |
| 65 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.                               | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 66 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 67 | Овладение техникой прыжка в высоту с разбега. Развитие координационных способностей.                              | 1               | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a>     | 3, 5, 8.    |
| 68 | Совершенствование техники в высоту с разбега. Прыжки на результат.  | 1               | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a>     | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Всего</b>  | <b>68 часов</b> |   |             |



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

| № п/п          | Раздел и тема   | Коли-во часов | ЭОР/ЦОР   | Форма реализации воспитательного потенциала темы* |
|----------------|---|---------------|---|---|
| <b>7 класс</b> |   |               |   |   |
|                | <b>Раздел 1. Модуль «Знание о физической культуре»</b>  | <b>1</b>      |   |   |
| 1              | <b>Тема 1.</b> «Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.»   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a> | 1, 2, 4.  |
|                | <b>Раздел 2. Модуль «Способы самостоятельной деятельности»</b>  | <b>1</b>      |   |   |
| 2              | <b>Тема 1.</b> «Режим дня и его значение для современного школьника.»   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> | 1, 2, 4.  |
|                | <b>Раздел 3. Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>   | <b>1</b>      |   |   |
| 3              | <b>Тема 1.</b> «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.»  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/</a>   | 1, 2, 4.  |
|                | <b>Раздел 4. Модуль «Легкая атлетика».</b>  | <b>8</b>      |   |   |
|                | <b>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции.</b>   | 4             |   |   |
| 4              | Вводный инструктаж. Инструктаж техники безопасности по физической культуре на тему легкая атлетика. Овладение техникой бега на короткие дистанции от 40 до 60 метров. | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | 1, 3, 5.  |
| 5              | Совершенствование технике бега на короткие дистанции. Бег на результат 60 м.  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | 3, 5, 8.  |
| 6              | Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.  |
| 7              | Бег на результат от 1500 м.   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.  |
|                | <b>Тема 2. Метание мяча.</b>  | 2             |   |   |
| 8              | Метание теннисного мяча с места на дальность.   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.  |
| 9              | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.  |
|                | <b>Тема 3. Прыжки в длину и высоту.</b>   | 2             |   |   |

|    |   |    |   |             |
|----|---|----|---|-------------|
| 10 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 11 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>   | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Раздел 5. Модуль «Спорт».</b>  | 2  |   |             |
| 12 | Тема 1. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие дистанции, прыжок с места, метание).  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a>   | 3, 5, 7, 8. |
| 13 | Тема 2. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, прыжок с места, метание).  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a>   | 3, 5, 7, 8. |
|    | <b>Раздел 6. Модуль «Спортивные игры баскетбол».</b>  | 12 |   |             |
| 14 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Овладение техникой стойки игрока, перемещения в стойке, остановка, поворот.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>   | 1, 3, 5,    |
| 15 | <b>Тема 2</b> Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 16 | <b>Тема 3.</b> Совершенствование техники передача мяча, одной рукой, двумя руками от груди, ловля.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 17 | <b>Тема 4.</b> Овладение техникой ведение мяча, правой, левой рукой. Развитие силовых способностей.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 18 | <b>Тема 5.</b> Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 19 | <b>Тема 6.</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 20 | <b>Тема 7.</b> Совершенствование техники передача мяча в движении. Развитие силовых способностей.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 21 | <b>Тема 8.</b> Вырывание и выбивание мяча.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a> | 3, 5, 8.    |
| 22 | <b>Тема 9.</b> Совершенствование броска мяча в корзину. Развитие психомоторных способностей.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a> | 3, 5, 8.    |
| 23 | <b>Тема 10.</b> Овладение комбинациями из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 24 | <b>Тема 11.</b> Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |

|    |   |    |   |          |
|----|---|----|---|----------|
| 25 | <b>Тема 12.</b> Игра по упрощенным правилам   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> | 3, 5, 8. |
|    | <b>Раздел 7. Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</b>   | 10 |   |          |
|    | <b>Тема 1. Висы, строевые упражнения.</b>   | 4  |   |          |
| 26 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой и акробатикой. Владение перестроениями из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному, по восемь в движении. | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 1, 3, 5, |
| 27 | Построение и перестроение на месте.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 28 | Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 29 | Совершенствование висов согнувшись и прогнувшись, поднимание ног в виси, смешанные висы..   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 3, 5, 8. |
|    | <b>Тема 2. Акробатика. Лазание.</b>   | 4  |   |          |
| 30 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (девочки).  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 31 | Совершенствование кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках, «мост» из положения стоя.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 32 | Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).<br>"Мост" из положения стоя с помощью (девочки)   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 33 | Совершенствование техники лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                             | 3, 5, 8. |
|    | <b>Тема 3. Опорный прыжок</b>   | 2  |   |          |
| 34 | Освоение опорных прыжков согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).<br>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 35 | Совер-вание опорных прыжков,<br>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).<br>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                             | 3, 5, 8. |
|    | <b>Раздел 8. Модуль «Лыжные гонки».</b>   | 10 |   |          |

|    |   |    |   |          |
|----|---|----|---|----------|
| 36 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами и лыжному инвентарю. Освоение попеременный двухшажного хода с лыжными палками. Развитие выносливости. | 1  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332">https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332</a> | 1, 3, 5, |
| 37 | <b>Тема 2.</b> Совершенствование попеременный двухшажного хода с палками. Передвижение 3 км.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 38 | <b>Тема 3.</b> Освоение одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 39 | <b>Тема 4.</b> Совершенствование одновременный одношажный ход. Передвижение 3 км.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 40 | <b>Тема 5.</b> Освоение подъём в гору скользящим шагом.. Прохождение дистанция 4 км..   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           |          |
| 41 | <b>Тема 6.</b> Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 42 | <b>Тема 7.</b> Игры на лыжах  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 43 | <b>Тема 8.</b> Освоение двушажный коньковый ход без палок.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 44 | <b>Тема 9.</b> Освоение торможения и поворота упором. Прохождение дистанции 3,5 км.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 45 | <b>Тема 10.</b> Совершенствование торможения и поворота упором. Развитие выносливости.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>                           | 3, 5, 8. |
|    | <b>Раздел 9. Модуль «Спортивные игры волейбол»</b>  | 12 |   |          |
| 46 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Перемещения в стойке, комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>                           | 1, 3, 5, |
| 47 | <b>Тема 2.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 48 | <b>Тема 3.</b> Совершенствование передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 49 | <b>Тема 4.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и в перемещения через сетку.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 50 | <b>Тема 5.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 51 | <b>Тема 6.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 52 | <b>Тема 7.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, скоростно-силовая.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                           | 3, 5, 8. |

|    |   |           |   |             |
|----|---|-----------|---|-------------|
| 53 | <b>Тема 8.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, расстановка игроков.     | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 54 | <b>Тема 9.</b> Освоение игровых упражнений с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая.               | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8.    |
| 55 | <b>Тема 10.</b> Совершенствование игровых упражнения с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая.     | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8.    |
| 56 | <b>Тема 11.</b> Освоение игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Координационные способности.                 | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8.    |
| 57 | <b>Тема 12.</b> Совершенствование игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Психомоторные способности.          | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8.    |
| 58 | <b>Итоговая промежуточная аттестация.</b>   | 1         |   | 3, 5, 7, 8. |
|    | <b>Раздел 10. Модуль «Лёгкая атлетика»</b>  | <b>10</b> |   |             |
|    | <b>Тема 1. Эстафета.</b>  | <b>2</b>  |   |             |
| 59 | Освоение технике эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Скоростно-силовая.                                | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | 3, 5, 8.    |
| 60 | Совершенствование технике эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Выносливость.                            | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Тема 2. Кроссовая подготовка.</b>  | <b>2</b>  |   |             |
| 61 | Освоение техники бега кросса до 15 мин, бега с препятствиями на местности.  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 62 | Совершенствование техники бега кросса до 15 мин, бега с препятствиями на местности.                               | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Тема 3. Метание мяча</b>   | <b>2</b>  |   |             |
| 63 | Овладение техникой метание мяча с места. Развитие скоростно-силовых способностей.                                 | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 64 | Совершенствование техники метание мяча с места. Метание на результат. Развитие силовых способностей.              | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Тема 4. Прыжки в длину и высоту</b>  | <b>4</b>  |   |             |
| 65 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.                               | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 66 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                             | 3, 5, 8.    |

|    |  |                 |   |          |
|----|--|-----------------|---|----------|
| 67 | Овладение техникой прыжка в высоту с разбега. Развитие координационных способностей. | 1               | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | 3, 5, 8. |
| 68 | Совершенствование техники в высоту с разбега. Прыжки на результат.                   | 1               | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | 3, 5, 8. |
|    | <b>Всего</b>   | <b>68 часов</b> |   |          |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| № п/п          | Раздел и тема   | Коли-во часов | ЭОР/ЦОР   | Форма реализации воспитательного потенциала темы* |
|----------------|---|---------------|---|---|
| <b>8 класс</b> |   |               |   |   |
|                | <b>Раздел 1. Модуль «Знание о физической культуре»</b>  | <b>1</b>      |   |   |
| 1              | <b>Тема 1.</b> «Физическая культура в современном обществе».  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a> | 1, 2, 4.  |
|                | <b>Раздел 2. Модуль «Способы самостоятельной деятельности»</b>  | <b>1</b>      |   |   |
| 2              | <b>Тема 1.</b> «Самоконтроль в процессе воспитания».  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> | 1, 2, 4.  |
|                | <b>Раздел 3. Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>   | <b>1</b>      |   |   |
| 3              | <b>Тема 1.</b> «Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования».  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/</a>   | 1, 2, 4.  |
|                | <b>Раздел 4. Модуль «Легкая атлетика».</b>  | <b>8</b>      |   |   |
|                | <b>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции.</b>   | <b>4</b>      |   |   |
| 4              | Вводный инструктаж. Инструктаж техники безопасности по физической культуре на тему легкая атлетика. Овладение техникой бега на короткие дистанции от 40 до 60 метров. | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | 1, 3, 5.  |
| 5              | Совершенствование технике бега на короткие дистанции. Низкий старт до 30 м. Бег на результат 60 м.  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | 3, 5, 8.  |
| 6              | Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.  |
| 7              | Бег на результат от 1500 м.   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.  |
|                | <b>Тема 2. Метание мяча.</b>  | <b>2</b>      |   |   |
| 8              | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.  |
| 9              | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.  |
|                | <b>Тема 3. Прыжки в длину и высоту.</b>   | <b>2</b>      |   |   |

|    |   |    |   |             |
|----|---|----|---|-------------|
| 10 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 11 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>   | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Раздел 5. Модуль «Спорт».</b>  | 2  |   |             |
| 12 | Тема 1. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие дистанции, прыжок с места, метание).  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a>   | 3, 5, 7, 8. |
| 13 | Тема 2. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, прыжок с места, метание).  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a>   | 3, 5, 7, 8. |
|    | <b>Раздел 6. Модуль «Спортивные игры баскетбол».</b>  | 12 |   |             |
| 14 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Овладение техникой стойки игрока, перемещения в стойке, остановка, поворот.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>   | 1, 3, 5,    |
| 15 | <b>Тема 2.</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 16 | <b>Тема 3.</b> Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 17 | <b>Тема 4.</b> Овладение техникой ведение мяча, правой, левой рукой. Развитие силовых способностей.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 18 | <b>Тема 5.</b> Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 19 | <b>Тема 6.</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 20 | <b>Тема 7.</b> Совершенствование техники передача мяча в движении. Развитие силовых способностей.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 21 | <b>Тема 8.</b> Вырывание и выбивание мяча.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a> | 3, 5, 8.    |
| 22 | <b>Тема 9.</b> Совершенствование броска мяча в корзину. Развитие психомоторных способностей.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a> | 3, 5, 8.    |
| 23 | <b>Тема 10.</b> Овладение комбинациями из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |



|    |  |    |   |          |
|----|--|----|---|----------|
| 24 | <b>Тема 11.</b> Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 25 | <b>Тема 12.</b> Игра по упрощенным правилам  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> | 3, 5, 8. |
|    | <b>Раздел 7. Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</b>  | 10 |   |          |
|    | <b>Тема 1. Висы, строевые упражнения.</b>  | 4  |   |          |
| 26 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой и акробатикой. Овладение перестроениями из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному, по восемь в движении. | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 1, 3, 5, |
| 27 | Построение и перестроение на месте. Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 28 | Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 29 | Совершенствование висов согнувшись и прогнувшись, поднимание ног в вися, смешанные висы..  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 3, 5, 8. |
|    | <b>Тема 2. Акробатика. Лазание.</b>  | 4  |   |          |
| 30 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (девочки).   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 31 | Совершенствование кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках, «мост» из положения стоя.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 32 | Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).<br>"Мост" из положения стоя с помощью (девочки)  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 33 | Совершенствование техники лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                             | 3, 5, 8. |
|    | <b>Тема 3. Опорный прыжок</b>  | 2  |   |          |
| 34 | Освоение опорных прыжков согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).<br>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 35 | Совер-вание опорных прыжков,<br>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).<br>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                             | 3, 5, 8. |

|    |   |    |   |          |
|----|---|----|---|----------|
|    | <b>Раздел 8. Модуль «Лыжные гонки».</b>   | 10 |   |          |
| 36 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами и лыжному инвентарю. Освоение попеременный двухшажного хода с лыжными палками. Развитие выносливости. | 1  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332">https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332</a> | 1, 3, 5, |
| 37 | <b>Тема 2.</b> Совершенствование попеременный двухшажного хода с палками. Передвижение 3 км.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 38 | <b>Тема 3.</b> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 39 | <b>Тема 4.</b> Совершенствование одновременный одношажный ход. Передвижение 5 км.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 40 | <b>Тема 5.</b> Освоение конькового хода.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           |          |
| 41 | <b>Тема 6.</b> Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 42 | <b>Тема 7.</b> Игры на лыжах  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 43 | <b>Тема 8.</b> Передвижение на лыжах до 4,5 км.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 44 | <b>Тема 9.</b> Освоение торможения и поворота упором. Прохождение дистанции 4,5 км.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 45 | <b>Тема 10.</b> Совершенствование торможения и поворота упором. Развитие выносливости.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>                           | 3, 5, 8. |
|    | <b>Раздел 9. Модуль «Спортивные игры волейбол»</b>  | 12 |   |          |
| 46 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Перемещения в стойке, комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>                           | 1, 3, 5, |
| 47 | <b>Тема 2.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 48 | <b>Тема 3.</b> Совершенствование передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 49 | <b>Тема 4.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и в перемещения через сетку.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 50 | <b>Тема 5.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                           | 3, 5, 8. |
| 51 | <b>Тема 6.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                           | 3, 5, 8. |

|    |   |           |   |             |
|----|---|-----------|---|-------------|
| 52 | <b>Тема 7.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, скоростно-силовая.            | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 53 | <b>Тема 8.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, расстановка игроков. | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 54 | <b>Тема 9.</b> Освоение игровых упражнений с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая.           | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8.    |
| 55 | <b>Тема 10.</b> Совершенствование игровых упражнения с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая. | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8.    |
| 56 | <b>Тема 11.</b> Освоение игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Координационные способности.             | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8.    |
| 57 | <b>Тема 12.</b> Совершенствование игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Психомоторные способности.      | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8.    |
| 58 | <b>Итоговая промежуточная аттестация.</b>   | 1         |   | 3, 5, 7, 8. |
|    | <b>Раздел 10. Модуль «Лёгкая атлетика»</b>  | <b>10</b> |   |             |
|    | <b>Тема 1. Беговые упражнения.</b>  | <b>2</b>  |   |             |
| 59 | Низкий старт до 30 м.<br>Бег с ускорением от 70 до 80 м.  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | 3, 5, 8.    |
| 60 | Челночный бег.  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Тема 2. Кроссовая подготовка.</b>  | <b>2</b>  |   |             |
| 61 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 62 | Совершенствование техники бега кросса до 15 мин, бега с препятствиями на местности.                           | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Тема 3. Метание мяча</b>   | <b>2</b>  |   |             |
| 63 | Овладение техникой метание мяча с места. Развитие скоростно-силовых способностей.                             | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 64 | Совершенствование техники метание мяча с места. Метание на результат. Развитие силовых способностей.          | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Тема 4. Прыжки в длину и высоту</b>  | <b>4</b>  |   |             |
| 65 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.                           | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                             | 3, 5, 8.    |

|    |   |                 |   |          |
|----|---|-----------------|---|----------|
| 66 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                         | 3, 5, 8. |
| 67 | Овладение техникой прыжка в высоту с разбега. Развитие координационных способностей.                              | 1               | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | 3, 5, 8. |
| 68 | Совершенствование техники в высоту с разбега. Прыжки на результат.  | 1               | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | 3, 5, 8. |
|    | <b>Всего</b>  | <b>68 часов</b> |   |          |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»**

| № п/п          | Раздел и тема   | Коли-во часов | ЭОР/ЦОР   | Форма реализации воспитательного потенциала темы* |
|----------------|---|---------------|---|---|
| <b>9 класс</b> |   |               |   |   |
|                | <b>Раздел 1. Модуль «Знание о физической культуре»</b>  | <b>1</b>      |   |   |
| 1              | <b>Тема 1.</b> «Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе».                           | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a> | 1, 2, 4.  |
|                | <b>Раздел 2. Модуль «Способы самостоятельной деятельности»</b>  | <b>1</b>      |   |   |
| 2              | <b>Тема 1.</b> «Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения».   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> | 1, 2, 4.  |
|                | <b>Раздел 3. Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>   | <b>1</b>      |   |   |
| 3              | <b>Тема 1.</b> «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/</a>   | 1, 2, 4.  |
|                | <b>Раздел 4. Модуль «Легкая атлетика».</b>  | <b>8</b>      |   |   |
|                | <b>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции.</b>   | 4             |   |   |
| 4              | Вводный инструктаж. Инструктаж техники безопасности по физической культуре на тему легкая атлетика. Овладение техникой бега на короткие дистанции от 60 метров. | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | 1, 3, 5.  |
| 5              | Совершенствование технике бега на короткие дистанции. Бег на результат 3060 м.  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | 3, 5, 8.  |
| 6              | Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.  |
| 7              | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки).  | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.  |
|                | <b>Тема 2. Метание мяча.</b>  | 2             |   |   |
| 8              | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м).   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.  |
| 9              | Метание малого мяча на дальность.   | 1             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.  |

|    |  |    |   |             |
|----|--|----|---|-------------|
|    | <b>Тема 3. Прыжки в длину и высоту.</b>  | 2  |   |             |
| 10 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 11 | Совершенствование техникой прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>   | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Раздел 5. Модуль «Спорт».</b>   | 2  |   |             |
| 12 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие дистанции, прыжок с места, метание).                                   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a>   | 3, 5, 7, 8. |
| 13 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, прыжок с места, метание).                         | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a>   | 3, 5, 7, 8. |
|    | <b>Раздел 6. Модуль «Спортивные игры баскетбол».</b>   | 12 |   |             |
| 14 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Овладение техникой стойки игрока, перемещения в стойке, остановка, поворот.                                     | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>   | 1, 3, 5,    |
| 15 | <b>Тема 2.</b> Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 16 | <b>Тема 3.</b> Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 17 | <b>Тема 4.</b> Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением защитника .направления движения и скорости с пассивным сопротивлением. | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 18 | <b>Тема 5.</b> Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 19 | <b>Тема 6.</b> Овладение техникой передача мяча в движении. Развитие психомоторных способностей.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 20 | <b>Тема 7.</b> Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |
| 21 | <b>Тема 8.</b> Овладение техникой броска мяча в корзину. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a> | 3, 5, 8.    |
| 22 | <b>Тема 9.</b> Совершенствование броска мяча в корзину. Развитие психомоторных способностей.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a> | 3, 5, 8.    |
| 23 | <b>Тема 10.</b> Овладение комбинациями из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | 3, 5, 8.    |

|    |  |    |   |          |
|----|--|----|---|----------|
| 24 | <b>Тема 11.</b> Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 25 | <b>Тема 12.</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> | 3, 5, 8. |
|    | <b>Раздел 7. Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</b>  | 10 |   |          |
|    | <b>Тема 1. Висы, строевые упражнения.</b>  | 4  |   |          |
| 26 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой и акробатикой. Овладение перестроениями из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному, по восемь в движении. | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 1, 3, 5, |
| 27 | Совершенствование строевых упражнений. Освоение упражнений с предметами в движении.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 28 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 29 | Совершенствование висов согнувшись и прогнувшись, поднимание ног в вися, смешанные висы..  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | 3, 5, 8. |
|    | <b>Тема 2. Акробатические упражнения и комбинации. Лазание.</b>  | 4  |   |          |
| 30 | Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики).<br>"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки).   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 31 | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)<br>Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 32 | Освоение техники лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 33 | Совершенствование техники лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                             | 3, 5, 8. |
|    | <b>Тема 3. Опорный прыжок</b>  | 2  |   |          |
| 34 | Освоение опорных прыжков, Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см).<br>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 35 | Совершенствование опорных прыжков, мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см).<br>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                             | 3, 5, 8. |

|    |  |    |   |          |
|----|--|----|---|----------|
|    | <b>Раздел 8. Модуль «Лыжные гонки».</b>  | 10 |   |          |
| 36 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами и лыжному инвентарю. Освоение, попеременный четырёхшажный ход . Развитие выносливости. | 1  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332">https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332</a>   | 1, 3, 5, |
| 37 | <b>Тема 2.</b> Совершенствование, попеременный четырёхшажный ход. Передвижение 3 км.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 38 | <b>Тема 3.</b> Переход с попеременных ходов на одновременные.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 39 | <b>Тема 4.</b> Преодоление контруклонов.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 40 | <b>Тема 5.</b> Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                             |          |
| 41 | <b>Тема 6.</b> Передвижение на лыжах до 5 км.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 42 | <b>Тема 7.</b> Эстафета на лыжах.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 43 | <b>Тема 8.</b> Освоение двушажного конькового хода 4км.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 44 | <b>Тема 9.</b> Совершенствование двушажного конькового хода.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 45 | <b>Тема 10.</b> Игровая на лыжах.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>                             | 3, 5, 8. |
|    | <b>Раздел 9. Модуль «Спортивные игры волейбол»</b>   | 12 |   |          |
| 46 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>                             | 1, 3, 5, |
| 47 | <b>Тема 2.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 48 | <b>Тема 3.</b> Прием мяча отраженного сеткой.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 49 | <b>Тема 4.</b> Отбивание кулаком через сетку.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 50 | <b>Тема 5.</b> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 51 | <b>Тема 6.</b> Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 52 | <b>Тема 7.</b> Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 53 | <b>Тема 8.</b> Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | 3, 5, 8. |
| 54 | <b>Тема 9.</b> Освоение игровых упражнений с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая.  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8. |



|    |   |                 |   |             |
|----|---|-----------------|---|-------------|
| 55 | <b>Тема 10.</b> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.   | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8.    |
| 56 | <b>Тема 11.</b> Освоение игры по упрощенным правилам мини-волейбола.<br>Координационные способности.        | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8.    |
| 57 | <b>Тема 12.</b> Совершенствование игры по упрощенным правилам мини-волейбола.<br>Психомоторные способности. | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | 3, 5, 8.    |
| 58 | <b>Итоговая промежуточная аттестация.</b>   | 1               |   | 3, 5, 7, 8. |
|    | <b>Раздел 10. Модуль «Лёгкая атлетика»</b>  | <b>10</b>       |   |             |
|    | <b>Тема 1. Эстафета.</b>  | <b>2</b>        |   |             |
| 59 | Освоение техники эстафетного бега, передача эстафетной палочки.<br>Скоростно-силовая.                       | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | 3, 5, 8.    |
| 60 | Совершенствование техники эстафетного бега, передача эстафетной палочки.<br>Выносливость.                   | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Тема 2. Кроссовая подготовка.</b>  | <b>2</b>        |   |             |
| 61 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.   | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 62 | Кроссовый бег.  | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Тема 3. Метание мяча</b>   | <b>2</b>        |   |             |
| 63 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)     | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 64 | Метание малого мяча на дальность.   | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Тема 4. Прыжки в длину и высоту</b>  | <b>4</b>        |   |             |
| 65 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"  | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 66 | Техника прыжка в длину с разбега.<br>Прыжки на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.          | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                             | 3, 5, 8.    |
| 67 | . Прыжки в длину на результат.  | 1               | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a>     | 3, 5, 8.    |
| 68 | Совершенствование техники в высоту с разбега. Прыжки на результат.  | 1               | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a>     | 3, 5, 8.    |
|    | <b>Всего</b>  | <b>68 часов</b> |   |             |

## Форма реализации воспитательного потенциала темы\*

- 1 установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- 2 побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- 3 использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- 4 применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- 5 организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- 6 инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- 7 организация предметных образовательных событий (проведение предметных недель) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей, обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;
- 8 проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, образовательное путешествие, мастер-классы, урок-исследование, педагогически мастерские, образовательные квесты и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (турнир Знаний, викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков,

экскурсия и др.)

### Календарно-тематическое планирование 5 класс

| №<br>урока | Содержание (раздел, темы)                              | Кол-во<br>часов | Дата<br>проведения |      | Используемые<br>электронные<br>(цифровые)<br>образовательн<br>ые ресурсы | Домашнее задание |
|------------|--|-----------------|--------------------|------|--|------------------|
|            |  |                 | План               | Факт |  |                  |
|            | <b>Раздел 1. Модуль «Знание о физической культуре»</b> | <b>1</b>        |                    |      |  |                  |

|   |   |          |  |  |   |                                     |
|---|---|----------|--|--|---|-------------------------------------|
| 1 | <b>Тема 1.</b> «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека».                           | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/start/104475/</a>   | Упражнения на развитие 7 силы       |
|   | <b>Раздел 2. Модуль «Способы самостоятельной деятельности»</b>  | <b>1</b> |  |  |   |                                     |
| 2 | <b>Тема 1.</b> «Режим дня и его значение для современного школьника».   | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> | Упражнения на развитие выносливости |
|   | <b>Раздел 3. Модуль «Физкультурнооздоровительная деятельность»</b>  | <b>1</b> |  |  |   |                                     |
| 3 | <b>Тема 1.</b> «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».  | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/min/261321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/min/261321/</a>     | Упражнения на развитие гибкости     |
|   | <b>Раздел 4. «Лекгая атлетика».</b>   | <b>8</b> |  |  |   |                                     |
|   | <b>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции.</b>   | <b>4</b> |  |  |   |                                     |
| 4 | Вводный инструктаж. Инструктаж техники безопасности по физической культуре на тему легкая атлетика. Овладение техникой бега на короткие дистанции от 30 до 60 метров. | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | Упражнения на развитие координации  |
| 5 | Совершенствование технике бега на короткие дистанции. Бег на результат 30-60 м.   | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | Упражнения на развитие ловкости     |
| 6 | Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег в равномерном темпе от 3 до 5 мин.  | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | Упражнения на развитие быстроты     |
| 7 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег на результат от 1000 до 2000 м.  | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | Упражнения на осанку                |
|   | <b>Тема 2. Метание мяча.</b>  | <b>2</b> |  |  |   |                                     |
| 8 | Овладение техникой метание мяча с места, 4-5 бросковых шагов.   | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | Упражнения на ноги                  |
| 9 | Совершенствование техники метание мяча с места, 4-5 бросковых шагов. Метание на результат.  | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | Упражнения со скакалкой             |
|   | <b>Тема 3. Прыжки в длину и высоту.</b>   | <b>2</b> |  |  |   |                                     |

|    |  |           |  |  |   |                                       |
|----|--|-----------|--|--|---|---------------------------------------|
| 10 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a> | Упражнения на пресс                   |
| 11 | Совершенствование техникой прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a> | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |
|    | <b>Раздел 5. Модуль «Спорт».</b>   | <b>2</b>  |  |  |   |                                       |
| 12 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие дистанции, прыжок с места, метание).           | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a> | Подтягивание на перекладине           |
| 13 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, прыжок с места, метание). | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a> | Упражнения на развитие силы           |
|    | <b>Раздел 6. Модуль «Спортивные игры баскетбол».</b>   | <b>12</b> |  |  |   |                                       |
| 14 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Овладение техникой стойки игрока, перемещения в стойке, остановка, поворот.             | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | Упражнения на развитие выносливости   |
| 15 | <b>Тема 2.</b> Овладение техникой передача мяча, одной рукой, двумя руками от груди, ловля.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на развитие гибкости       |
| 16 | <b>Тема 3.</b> Совершенствование техники передача мяча, одной рукой, двумя руками от груди, ловля.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на развитие координации    |
| 17 | <b>Тема 4.</b> Овладение техникой ведение мяча, правой, левой рукой. Развитие силовых способностей.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | Упражнения на развитие ловкости       |
| 18 | <b>Тема 5.</b> Совершенствование техники ведение мяча. Развитие координационных способностей.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | Упражнения на развитие быстроты       |
| 19 | <b>Тема 6.</b> Овладение техникой передача мяча в движении. Развитие психомоторных способностей.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на осанку                  |
| 20 | <b>Тема 7.</b> Совершенствование техники передача мяча в движении. Развитие силовых способностей.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на ноги                    |

|    |  |           |  |  |   |                                       |
|----|--|-----------|--|--|---|---------------------------------------|
| 21 | <b>Тема 8.</b> Овладение техникой броска мяча в корзину. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>                           | Упражнения со скакалкой               |
| 22 | <b>Тема 9.</b> Совершенствование броска мяча в корзину. Развитие психомоторных способностей.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>                           | Упражнения на пресс                   |
| 23 | <b>Тема 10.</b> Овладение комбинациями из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |
| 24 | <b>Тема 11.</b> Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | Подтягивание на перекладине           |
| 25 | <b>Тема 12.</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> | Упражнения на развитие силы           |
|    | <b>Раздел 7. Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</b>  | <b>10</b> |  |  |   |                                       |
|    | <b>Тема 1. Висы, строевые упражнения.</b>  | <b>4</b>  |  |  |   |                                       |
| 26 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой и акробатикой. Овладение перестроениями из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному, по восемь в движении. | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие выносливости   |
| 27 | Совершенствование строевых упражнений. Освоение упражнений с предметами в движении.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие гибкости       |
| 28 | Освоение висов согнувшись и прогнувшись, поднимание ног в вися, смешанные висы.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие координации    |
| 29 | Совершенствование висов согнувшись и прогнувшись, поднимание ног в вися, смешанные висы..  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие ловкости       |
|    | <b>Тема 2. Акробатика. Лазание.</b>  | <b>4</b>  |  |  |   |                                       |
| 30 | Освоение акробатических упражнений кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках, «мост».   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                             | Упражнения на развитие быстроты       |

|    |   |           |  |  |   |                                       |
|----|---|-----------|--|--|---|---------------------------------------|
| 31 | Совершенствование кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках, «мост» из положения стоя.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                           | Упражнения на осанку                  |
| 32 | Освоение техники лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                           | Упражнения на ноги                    |
| 33 | Совершенствование техники лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                           | Упражнения со скакалкой               |
|    | <b>Тема 3. Опорный прыжок</b>   | <b>2</b>  |  |  |   |                                       |
| 34 | Освоение опорных прыжков, вскок в упор присев, соскок прогнувшись конь 80- 100 см.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                           | Упражнения на пресс                   |
| 35 | Совершенство-вание опорных прыжков, вскок в упор присев, соскок прогнувшись конь 80- 100 см.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                           | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |
|    | <b>Раздел 8. Модуль «Лыжные гонки».</b>   | <b>10</b> |  |  |   |                                       |
| 36 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами и лыжному инвентарю. Освоение попеременный двухшажного хода с лыжными палками. Развитие выносливости. | 1         |  |  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332">https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332</a> | Подтягивание на перекладине           |
| 37 | <b>Тема 2.</b> Совершенствование попеременный двухшажного хода с палками. Передвижение 3 км.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>                           | Упражнения на развитие силы           |
| 38 | <b>Тема 3.</b> Освоение одновременно бесшажного хода с палками. Развитие выносливости.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие выносливости   |
| 39 | <b>Тема 4.</b> Совершенствование одновременно бесшажного хода с палками. Передвижение 3 км.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие гибкости       |
| 40 | <b>Тема 5.</b> Освоение одношажного хода с палками, без палок. Прохождение дистанция 4  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие координации    |

|    |   |   |  |  |   |                                 |
|----|---|---|--|--|---|---------------------------------|
|    | км..  |   |  |  |   |                                 |
| 41 | <b>Тема 6.</b> Совершенствование одношажного хода с палками, без палок. Прохождение дистанция 4 км. | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> | Упражнения на развитие ловкости |
| 42 | <b>Тема 7.</b> Освоение одновременно одношажного хода без палок. Прохождение дистанция 4 км..       | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> | Упражнения на развитие быстроты |
| 43 | <b>Тема 8.</b> Совершенствование одношажного хода без палок. Прохождение дистанция 4 км.            | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> | Упражнения на осанку            |

|    |  |           |  |  |   |                                       |
|----|--|-----------|--|--|---|---------------------------------------|
| 44 | <b>Тема 9.</b> Освоение торможения и поворота упором. Прохождение дистанции 3,5 км.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a> | Упражнения на ноги                    |
| 45 | <b>Тема 10.</b> Совершенствование торможения и поворота упором. Развитие выносливости.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a> | Упражнения со скакалкой               |
|    | <b>Раздел 9. Модуль «Спортивные игры волейбол»</b>   | <b>12</b> |  |  |   |                                       |
| 46 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Перемещения в стойке, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a> | Упражнения на пресс                   |
| 47 | <b>Тема 2.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.                               | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a> | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |
| 48 | <b>Тема 3.</b> Совершенствование передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения.                             | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a> | Подтягивание на перекладине           |
| 49 | <b>Итоговая промежуточная аттестация.</b>  | <b>1</b>  |  |  |   | Упражнения на развитие силы           |
| 50 | <b>Тема 4.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и в перемещения через сетку.                              | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a> | Упражнения на развитие выносливости   |



|    |   |           |  |  |   |                                       |
|----|---|-----------|--|--|---|---------------------------------------|
| 51 | <b>Тема 5.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков.          | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | Упражнения на развитие гибкости       |
| 52 | <b>Тема 6.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков. | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | Упражнения на развитие координации    |
| 53 | <b>Тема 7.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, скоростно-силовая.            | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | Упражнения на развитие ловкости       |
| 54 | <b>Тема 8.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, расстановка игроков. | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | Упражнения на развитие быстроты       |
| 55 | <b>Тема 9.</b> Освоение игровых упражнений с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая.           | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения на осанку                  |
| 56 | <b>Тема 10.</b> Совершенствование игровых упражнения с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая. | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения на ноги                    |
| 57 | <b>Тема 11.</b> Освоение игры по упрощённым правилам мини-волейбола.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения со скакалкой               |
|    | Координационные способности.  |           |  |  |   |                                       |
| 58 | <b>Тема 12.</b> Совершенствование игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Психомоторные способности.      | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения на пресс                   |
|    | <b>Раздел 10. Модуль «Лёгкая атлетика»</b>  | <b>10</b> |  |  |   |                                       |
|    | <b>Тема 1. Эстафета.</b>  | <b>2</b>  |  |  |   |                                       |
| 59 | Освоение технике эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Скоростно-силовая.                            | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |
| 60 | Совершенствование технике эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Выносливость.                        | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | Подтягивание на перекладине           |
|    | <b>Тема 2. Кроссовая подготовка.</b>  | <b>2</b>  |  |  |   |                                       |
| 61 | Освоение техники бега кросса до 15 мин, бега с препятствиями на местности.                                    | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | Упражнения на развитие силы           |

|    |   |          |  |  |   |                                     |
|----|---|----------|--|--|---|-------------------------------------|
| 62 | Совершенствование техники бега кросса до 15 мин, бега с препятствиями на местности.                               | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                         | Упражнения на развитие выносливости |
|    | <b>Тема 3. Метание мяча</b>   | <b>2</b> |  |  |   |                                     |
| 63 | Овладение техникой метание мяча с места. Развитие скоростно-силовых способностей.                                 | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                         | Упражнения на развитие гибкости     |
| 64 | Совершенствование техники метание мяча с места. Метание на результат. Развитие силовых способностей.              | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                         | Упражнения на развитие координации  |
|    | <b>Тема 4. Прыжки в длину и высоту</b>  | <b>4</b> |  |  |   |                                     |
| 65 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.                               | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                         | Упражнения на развитие ловкости     |
| 66 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                         | Упражнения на развитие быстроты     |
| 67 | Овладение техникой прыжка в высоту с разбега. Развитие координационных способностей.                              | 1        |  |  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | Упражнения на осанку                |
| 68 | Совершенствование техники в высоту с разбега. Прыжки на результат.  | 1        |  |  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | Упражнения на ноги                  |

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

| № урока | Содержание (раздел, темы)   | Кол-во часов | Дата проведения |      | Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы   | Домашнее задание            |
|---------|---|--------------|-----------------|------|---|-----------------------------|
|         |   |              | План            | Факт |   |                             |
|         | <b>Раздел 1. Модуль «Знание о физической культуре»</b>  | <b>1</b>     |                 |      |   |                             |
| 1       | <b>Тема 1.</b> «История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх». | 1            |                 |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/star/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/star/104475/</a> | Упражнения на развитие силы |

|    |   |          |  |  |   |                                     |
|----|---|----------|--|--|---|-------------------------------------|
|    | <b>Раздел 2. Модуль «Способы самостоятельной деятельности»</b>  | <b>1</b> |  |  |   |                                     |
| 2  | <b>Тема 1.</b> «Режим дня и его значение для современного школьника».   | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> | Упражнения на развитие выносливости |
|    | <b>Раздел 3. Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>   | <b>1</b> |  |  |   |                                     |
| 3  | <b>Тема 1.</b> «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».  | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/</a>   | Упражнения на развитие гибкости     |
|    | <b>Раздел 4. Модуль «Легкая атлетика».</b>  | <b>8</b> |  |  |   |                                     |
|    | <b>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции.</b>   | <b>4</b> |  |  |   |                                     |
| 4  | Вводный инструктаж. Инструктаж техники безопасности по физической культуре на тему легкая атлетика. Овладение техникой бега на короткие дистанции от 30 до 60 метров. | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | Упражнения на развитие координации  |
| 5  | Совершенствование технике бега на короткие дистанции. Бег на результат 30-60 м.   | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | Упражнения на развитие ловкости     |
| 6  | Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег в равномерном темпе от 3 до 5 мин.  | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | Упражнения на развитие быстроты     |
| 7  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег на результат от 1000 до 2000 м.  | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | Упражнения на осанку                |
|    | <b>Тема 2. Метание мяча.</b>  | <b>2</b> |  |  |   |                                     |
| 8  | Овладение техникой метание мяча с места, 4-5 бросковых шагов.   | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | Упражнения на ноги                  |
| 9  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.   | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | Упражнения со скакалкой             |
|    | <b>Тема 3. Прыжки в длину и высоту.</b>   | <b>2</b> |  |  |   |                                     |
| 10 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.   | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                             | Упражнения на пресс                 |
| 11 | Совершенствование техникой прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат.   | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                             | Сгибание, разгибание рук упоре лёжа |

|    |  |           |  |  |   |                                     |
|----|--|-----------|--|--|---|-------------------------------------|
|    | <b>Раздел 5. Модуль «Спорт».</b>   | 2         |  |  |   |                                     |
| 12 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие дистанции, прыжок с места, метание).           | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a> | Подтягивание на перекладине         |
| 13 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, прыжок с места, метание). | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a> | Упражнения на развитие силы         |
|    | <b>Раздел 6. Модуль «Спортивные игры баскетбол».</b>   | <b>12</b> |  |  |   |                                     |
| 14 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Овладение техникой стойки игрока, перемещения в стойке, остановка, поворот.             | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | Упражнения на развитие выносливости |
| 15 | <b>Тема 2.</b> Овладение техникой передача мяча, одной рукой, двумя руками от груди, ловля.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на развитие гибкости     |
| 16 | <b>Тема 3.</b> Совершенствование техники передача мяча, одной рукой, двумя руками от груди, ловля.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на развитие координации  |
| 17 | <b>Тема 4.</b> Овладение техникой ведение мяча, правой, левой рукой. Развитие силовых способностей.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | Упражнения на развитие ловкости     |
| 18 | <b>Тема 5.</b> Совершенствование техники ведение мяча. Развитие координационных способностей.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | Упражнения на развитие быстроты     |
| 19 | <b>Тема 6.</b> Овладение техникой передача мяча в движении. Развитие психомоторных способностей.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на осанку                |
| 20 | <b>Тема 7.</b> Совершенствование техники передача мяча в   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на ноги                  |

|    |   |   |  |  |   |                         |
|----|---|---|--|--|---|-------------------------|
|    | двигании. Развитие силовых способностей.  |   |  |  |   |                         |
| 21 | <b>Тема 8.</b> Овладение техникой броска мяча в корзину. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a> | Упражнения со скакалкой |

|    |  |    |  |  |   |                                       |
|----|--|----|--|--|---|---------------------------------------|
| 22 | <b>Тема 9.</b><br>Совершенствование броска мяча в корзину. Развитие психомоторных способностей.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>                           | Упражнения на пресс                   |
| 23 | <b>Тема 10.</b> Овладение комбинациями из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |
| 24 | <b>Тема 11.</b><br>Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | Подтягивание на перекладине           |
| 25 | <b>Тема 12.</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> | Упражнения на развитие силы           |
|    | <b>Раздел 7. Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</b>  | 10 |  |  |   |                                       |
|    | <b>Тема 1. Висы, строевые упражнения.</b>  | 4  |  |  |   |                                       |
| 26 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой и акробатикой. Овладение перестроениями из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному, по восемь в движении. | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие выносливости   |
| 27 | Совершенствование строевых упражнений. Освоение упражнений с предметами в движении.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие гибкости       |
| 28 | Освоение висов согнувшись и прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, смешанные висы.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие координации    |
| 29 | Совершенствование висов согнувшись и прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, смешанные висы.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие ловкости       |
|    | <b>Тема 2. Акробатика. Лазание.</b>  | 4  |  |  |   |                                       |
| 30 | Освоение акробатических упражнений кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках, «мост».   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                             | Упражнения на развитие быстроты       |
| 31 | Совершенствование кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках, «мост» из положения стоя.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                             | Упражнения на осанку                  |
| 32 | Освоение техники лазанья по канату, гимнастической лестнице,   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                             | Упражнения на ноги                    |

|  |               |  |  |  |  |  |
|--|---------------|--|--|--|--|--|
|  | подтягивания. |  |  |  |  |  |
|--|---------------|--|--|--|--|--|

|    |   |    |  |  |   |                                       |
|----|---|----|--|--|---|---------------------------------------|
| 33 | Совершенствование техники лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                           | Упражнения со скакалкой               |
|    | <b>Тема 3. Опорный прыжок</b>   | 2  |  |  |   |                                       |
| 34 | Освоение опорных прыжков, вскок в упор присев, соскок прогнувшись конь 80- 100 см.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                           | Упражнения на пресс                   |
| 35 | Совер-вание опорных прыжков, вскок в упор присев, соскок прогнувшись конь 80- 100 см.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                           | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |
|    | <b>Раздел 8. Модуль «Лыжные гонки».</b>   | 10 |  |  |   |                                       |
| 36 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами и лыжному инвентарю. Освоение попеременный двухшажного хода с лыжными палками. Развитие выносливости. | 1  |  |  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332">https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332</a> | Подтягивание на перекладине           |
| 37 | <b>Тема 2.</b> Совершенствование попеременный двухшажного хода с палками. Передвижение 3 км.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>                           | Упражнения на развитие силы           |
| 38 | <b>Тема 3.</b> Освоение одновременно бесшажного хода с палками. Развитие выносливости.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие выносливости   |
| 39 | <b>Тема 4.</b> Совершенствование одновременно бесшажного хода с палками. Передвижение 3 км.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие гибкости       |
| 40 | <b>Тема 5.</b> Освоение одношажного хода с палками, без палок. Прохождение дистанция 4 км..   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие координации    |
| 41 | <b>Тема 6.</b> Совершенствование одношажного хода с палками, без палок. Прохождение дистанция 4 км.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие ловкости       |

|    |  |    |  |  |   |                                     |
|----|--|----|--|--|---|-------------------------------------|
| 42 | <b>Тема 7.</b> Освоение одновременно одношажного хода без палок. Прохождение дистанция 4 км..  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> | Упражнения на развитие быстроты     |
| 43 | <b>Тема 8.</b> Совершенствование одношажного хода без палок. Прохождение дистанция 4 км.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> | Упражнения на осанку                |
| 44 | <b>Тема 9.</b> Освоение торможения и поворота упором. Прохождение дистанции 3,5 км.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a> | Упражнения на ноги                  |
| 45 | <b>Тема 10.</b> Совершенствование торможения и поворота упором. Развитие выносливости.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a> | Упражнения со скакалкой             |
|    | <b>Раздел 9. Модуль «Спортивные игры волейбол»</b>   | 12 |  |  |   |                                     |
| 46 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Перемещения в стойке, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a> | Упражнения на пресс                 |
| 47 | <b>Тема 2.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.                               | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a> | Сгибание, разгибание рук упоре лёжа |
| 48 | <b>Тема 3.</b> Совершенствование передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения.                             | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a> | Подтягивание на перекладине         |
| 49 | <b>Тема 4.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и в перемещения через сетку.                              | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a> | Упражнения на развитие силы         |
| 50 | <b>Тема 5.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков.                                 | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a> | Упражнения на развитие выносливости |
| 51 | <b>Тема 6.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков.                        | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a> | Упражнения на развитие гибкости     |
| 52 | <b>Тема 7.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, скоростно-силовая.                                   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a> | Упражнения на развитие координации  |

|    |   |           |  |  |   |                                     |
|----|---|-----------|--|--|---|-------------------------------------|
| 53 | <b>Тема 8.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, расстановка игроков. | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | Упражнения на развитие ловкости     |
| 54 | <b>Тема 9.</b> Освоение игровых упражнений с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая.           | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения на развитие быстроты     |
| 55 | <b>Тема 10.</b> Совершенствование игровых упражнения с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая. | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения на осанку                |
| 56 | <b>Тема 11.</b> Освоение игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Координационные способности.             | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения на ноги                  |
| 57 | <b>Тема 12.</b> Совершенствование игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Психомоторные способности.      | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения со скакалкой             |
| 58 | <b>Итоговая промежуточная аттестация.</b>   | 1         |  |  |   | Упражнения на пресс                 |
|    | <b>Раздел 10. Модуль «Лёгкая атлетика»</b>  | <b>10</b> |  |  |   |                                     |
|    | <b>Тема 1. Эстафета.</b>  | <b>2</b>  |  |  |   |                                     |
| 59 | Освоение технике эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Скоростно-силовая.                            | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | Сгибание, разгибание рук упоре лёжа |
| 60 | Совершенствование технике эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Выносливость.                        | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | Подтягивание на перекладине         |
|    | <b>Тема 2. Кроссовая подготовка.</b>  | <b>2</b>  |  |  |   |                                     |
| 61 | Освоение техники бега кросса до 15 мин, бега с препятствиями на местности.                                    | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | Упражнения на развитие силы         |
| 62 | Совершенствование техники бега кросса до 15 мин, бега с препятствиями на местности.                           | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | Упражнения на развитие выносливости |
|    | <b>Тема 3. Метание мяча</b>   | <b>2</b>  |  |  |   |                                     |
| 63 | Овладение техникой метание мяча с места. Развитие скоростно-силовых способностей.                             | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | Упражнения на развитие гибкости     |



|    |   |          |  |  |   |                                    |
|----|---|----------|--|--|---|------------------------------------|
| 64 | Совершенствование техники метание мяча с места. Метание на результат. Развитие силовых способностей.              | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                         | Упражнения на развитие координации |
|    | <b>Тема 4. Прыжки в длину и высоту</b>  | <b>4</b> |  |  |   |                                    |
| 65 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.                               | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                         | Упражнения на развитие ловкости    |
| 66 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                         | Упражнения на развитие быстроты    |
| 67 | Овладение техникой прыжка в высоту с разбега. Развитие координационных способностей.                              | 1        |  |  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | Упражнения на осанку               |
| 68 | Совершенствование техники в высоту с разбега. Прыжки на результат.  | 1        |  |  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | Упражнения на ноги                 |

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

| № урока | Содержание (раздел, темы)   | Кол-во часов | Дата проведения |      | Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы   | Домашнее задание            |
|---------|---|--------------|-----------------|------|---|-----------------------------|
|         |   |              | План            | Факт |   |                             |
|         | <b>Раздел 1. Модуль «Знание о физической культуре»</b>                                      | <b>1</b>     |                 |      |   |                             |
| 1       | <b>Тема 1.</b> «Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.» | 1            |                 |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/star/t/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/star/t/104475/</a> | Упражнения на развитие силы |
|         | <b>Раздел 2. Модуль «Способы самостоятельной деятельности»</b>                              | <b>1</b>     |                 |      |   |                             |

|   |   |   |  |  |   |                                     |
|---|---|---|--|--|---|-------------------------------------|
| 2 | <b>Тема 1.</b> «Режим дня и его значение для современного школьника».   | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/star/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/star/261253/</a> | Упражнения на развитие выносливости |
|   | <b>Раздел 3. Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>   | 1 |  |  |   |                                     |
| 3 | <b>Тема 1.</b> «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».  | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/</a> | Упражнения на развитие гибкости     |
|   | <b>Раздел 4. Модуль «Легкая атлетика».</b>  | 8 |  |  |   |                                     |
|   | <b>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции.</b>   | 4 |  |  |   |                                     |
| 4 | Вводный инструктаж. Инструктаж техники безопасности по физической культуре на тему легкая атлетика. Овладение техникой бега на короткие дистанции от 40 до 60 метров. | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                           | Упражнения на развитие координации  |
| 5 | Совершенствование технике бега на короткие дистанции. Бег на результат 60 м.  | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                           | Упражнения на развитие ловкости     |
| 6 | Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин  | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                           | Упражнения на развитие быстроты     |
| 7 | Бег на результат от 1500 м.   | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                           | Упражнения на осанку                |
|   | <b>Тема 2. Метание мяча.</b>  | 2 |  |  |   |                                     |
| 8 | Метание теннисного мяча с места на дальность.   | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                           | Упражнения на ноги                  |
| 9 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.   | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                           | Упражнения со скакалкой             |

|    |  |   |  |  |   |                                     |
|----|--|---|--|--|---|-------------------------------------|
|    | <b>Тема 3. Прыжки в длину и высоту.</b>  | 2 |  |  |   |                                     |
| 10 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.  | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a> | Упражнения на пресс                 |
| 11 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"  | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a> | Сгибание, разгибание рук упоре лёжа |
|    | <b>Раздел 5. Модуль «Спорт».</b>   | 2 |  |  |   |                                     |
| 12 | Тема 1. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие дистанции, прыжок с места, метание). | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a> | Подтягивание на перекладине         |

|    |  |           |  |  |   |                                     |
|----|--|-----------|--|--|---|-------------------------------------|
| 13 | Тема 2. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, прыжок с места, метание).   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a> | Упражнения на развитие силы         |
|    | <b>Раздел 6. Модуль «Спортивные игры баскетбол».</b>   | <b>12</b> |  |  |   |                                     |
| 14 | Тема 1. Техника безопасности на тему баскетбол. Овладение техникой стойки игрока, перемещения в стойке, остановка, поворот.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | Упражнения на развитие выносливости |
| 15 | Тема 2 Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на развитие гибкости     |
| 16 | Тема 3. Совершенствование техники передача мяча, одной рукой, двумя руками от груди, ловля.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на развитие координации  |
| 17 | Тема 4. Овладение техникой ведение мяча, правой, левой рукой. Развитие силовых способностей.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | Упражнения на развитие ловкости     |
| 18 | Тема 5. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | Упражнения на развитие быстроты     |
| 19 | Тема 6. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на осанку                |
| 20 | Тема 7. Совершенствование техники передача мяча в движении. Развитие силовых способностей.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на ноги                  |

|    |   |   |  |  |   |                         |
|----|---|---|--|--|---|-------------------------|
| 21 | Тема 8. Вырывание и выбивание мяча.   | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a> | Упражнения со скакалкой |
| 22 | Тема 9. Совершенствование броска мяча в корзину. Развитие психомоторных способностей. | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a> | Упражнения на пресс     |

|    |  |    |  |  |   |                                     |
|----|--|----|--|--|---|-------------------------------------|
| 23 | <b>Тема 10.</b> Овладение комбинациями из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | Сгибание, разгибание рук упоре лёжа |
| 24 | <b>Тема 11.</b> Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | Подтягивание на перекладине         |
| 25 | <b>Тема 12.</b> Игра по упрощенным правилам  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> | Упражнения на развитие силы         |
|    | <b>Раздел 7. Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</b>  | 10 |  |  |   |                                     |
|    | <b>Тема 1. Висы, строевые упражнения.</b>  | 4  |  |  |   |                                     |
| 26 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой и акробатикой. Овладение перестроениями из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному, по восемь в движении. | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие выносливости |
| 27 | Построение и перестроение на месте.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие гибкости     |
| 28 | Выполнение команд "Полоборота направо!", "Полоборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие координации  |
| 29 | Совершенствование висов согнувшись и прогнувшись, поднимание ног в вися, смешанные висы..  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие ловкости     |
|    | <b>Тема 2. Акробатика. Лазание.</b>  | 4  |  |  |   |                                     |
| 30 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (девочки).   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                             | Упражнения на развитие быстроты     |
| 31 | Совершенствование кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, «мост» из положения стоя.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                             | Упражнения на осанку                |
| 32 | Стойка на головах согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                             | Упражнения на ноги                  |
| 33 | Совершенствование техники лазанья по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                             | Упражнения со скакалкой             |

|    |   |    |  |  |   |                                       |
|----|---|----|--|--|---|---------------------------------------|
|    | <b>Тема 3. Опорный прыжок</b>   | 2  |  |  |   |                                       |
| 34 | Освоение опорных прыжков согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).<br>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                           | Упражнения на пресс                   |
| 35 | Совершенствование опорных прыжков, Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).<br>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                           | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |
|    | <b>Раздел 8. Модуль «Лыжные гонки».</b>   | 10 |  |  |   |                                       |
| 36 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами и лыжному инвентарю. Освоение попеременный двухшажного хода с лыжными палками. Развитие выносливости. | 1  |  |  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332">https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332</a> | Подтягивание на перекладине           |
| 37 | <b>Тема 2.</b> Совершенствование попеременный двухшажного хода с палками. Передвижение 3 км.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>                           | Упражнения на развитие силы           |
| 38 | <b>Тема 3.</b> Освоение одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие выносливости   |
| 39 | <b>Тема 4.</b> Совершенствование одновременный одношажный ход. Передвижение 3 км.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие гибкости       |
| 40 | <b>Тема 5.</b> Освоение подъём в гору скользящим шагом.. Прохождение дистанция 4 км..   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие координации    |
| 41 | <b>Тема 6.</b> Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие ловкости       |
| 42 | <b>Тема 7.</b> Игры на лыжах  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие быстроты       |
| 43 | <b>Тема 8.</b> Освоение двушажный коньковый ход без палок.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на осанку                  |

|    |  |    |  |  |   |                                     |
|----|--|----|--|--|---|-------------------------------------|
| 44 | <b>Тема 9.</b> Освоение торможения и поворота упором. Прохождение дистанции 3,5 км.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>                               | Упражнения на ноги                  |
| 45 | <b>Тема 10.</b> Совершенствование торможения и поворота упором. Развитие выносливости.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>                               | Упражнения со скакалкой             |
|    | <b>Раздел 9. Модуль «Спортивные игры волейбол»</b>   | 12 |  |  |   |                                     |
| 46 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Перемещения в стойке, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>                               | Упражнения на пресс                 |
| 47 | <b>Тема 2.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.                               | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                               | Сгибание, разгибание рук упоре лёжа |
| 48 | <b>Тема 3.</b> Совершенствование передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения.                             | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                               | Подтягивание на перекладине         |
| 49 | <b>Тема 4.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и в перемещения через сетку.                              | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                               | Упражнения на развитие силы         |
| 50 | <b>Тема 5.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков.                                 | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                               | Упражнения на развитие выносливости |
| 51 | <b>Тема 6.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков.                        | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                               | Упражнения на развитие гибкости     |
| 52 | <b>Тема 7.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, скоростно-силовая.                                   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                               | Упражнения на развитие координации  |
| 53 | <b>Тема 8.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, расстановка игроков.                        | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                               | Упражнения на развитие ловкости     |
| 54 | <b>Тема 9.</b> Освоение игровых упражнений с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая.                                  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/star/t/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/star/t/261447/</a> | Упражнения на развитие быстроты     |

|    |  |           |  |  |   |                                       |
|----|--|-----------|--|--|---|---------------------------------------|
| 55 | <b>Тема 10.</b><br>Совершенствование игровых упражнения с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая. | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения на осанку                  |
| 56 | <b>Тема 11.</b> Освоение игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Координационные способности.                | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения на ноги                    |
| 57 | <b>Тема 12.</b><br>Совершенствование игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Психомоторные способности.      | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения со скакалкой               |
| 58 | <b>Итоговая промежуточная аттестация.</b>  | 1         |  |  |   | Упражнения на пресс                   |
|    | <b>Раздел 10. Модуль «Лёгкая атлетика»</b>   | <b>10</b> |  |  |   |                                       |
|    | <b>Тема 1. Эстафета.</b>   | <b>2</b>  |  |  |   |                                       |
| 59 | Освоение технике эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Скоростно-силовая.                               | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |
| 60 | Совершенствование технике эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Выносливость.                           | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | Подтягивание на перекладине           |
|    | <b>Тема 2. Кроссовая подготовка.</b>   | <b>2</b>  |  |  |   |                                       |
| 61 | Освоение техники бега кросса до 15 мин, бега с препятствиями на местности.                                       | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | Упражнения на развитие силы           |
| 62 | Совершенствование техники бега кросса до 15 мин, бега с препятствиями на местности.                              | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | Упражнения на развитие выносливости   |
|    | <b>Тема 3. Метание мяча</b>  | <b>2</b>  |  |  |   |                                       |
| 63 | Овладение техникой метание мяча с места. Развитие скоростно-силовых способностей.                                | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | Упражнения на развитие гибкости       |
| 64 | Совершенствование техники метание мяча с места. Метание на результат. Развитие силовых способностей.             | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | Упражнения на развитие координации    |
|    | <b>Тема 4. Прыжки в длину и высоту</b>   | <b>4</b>  |  |  |   |                                       |
| 65 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.                              | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                             | Упражнения на развитие ловкости       |

|    |   |   |  |  |   |                                 |
|----|---|---|--|--|---|---------------------------------|
| 66 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                         | Упражнения на развитие быстроты |
| 67 | Овладение техникой прыжка в высоту с разбега. Развитие координационных способностей.                              | 1 |  |  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | Упражнения на осанку            |
| 68 | Совершенствование техники в высоту с разбега. Прыжки на результат.  | 1 |  |  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | Упражнения на ноги              |

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

| № урока | Содержание (раздел, темы)   | Кол-во часов | Дата проведения |      | Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы   | Домашнее задание                    |
|---------|---|--------------|-----------------|------|---|-------------------------------------|
|         |   |              | План            | Факт |   |                                     |
|         | <b>Раздел 1. Модуль «Знание о физической культуре»</b>  | <b>1</b>     |                 |      |   |                                     |
| 1       | <b>Тема 1.</b> «Физическая культура в современном обществе».  | 1            |                 |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a> | Упражнения на развитие силы         |
|         | <b>Раздел 2. Модуль «Способы самостоятельной деятельности»</b>  | <b>1</b>     |                 |      |   |                                     |
| 2       | <b>Тема 1.</b> «Самоконтроль в процессе воспитания».  | 1            |                 |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> | Упражнения на развитие выносливости |
|         | <b>Раздел 3. Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>   | <b>1</b>     |                 |      |   |                                     |
| 3       | <b>Тема 1.</b> «Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования».  | 1            |                 |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/</a>   | Упражнения на развитие гибкости     |
|         | <b>Раздел 4. Модуль «Легкая атлетика».</b>  | <b>8</b>     |                 |      |   |                                     |
|         | <b>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции.</b>   | 4            |                 |      |   |                                     |
| 4       | Вводный инструктаж. Инструктаж техники безопасности по физической культуре на тему легкая атлетика. Овладение техникой бега на короткие дистанции от 40 до 60 метров. | 1            |                 |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | Упражнения на развитие координации  |



|   |  |   |  |  |   |                                 |
|---|--|---|--|--|---|---------------------------------|
| 5 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт до 30 м. Бег на результат 60 м.             | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a> | Упражнения на развитие ловкости |
| 6 | Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a> | Упражнения на развитие быстроты |
| 7 | Бег на результат от 1500 м.  | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a> | Упражнения на осанку            |
|   | <b>Тема 2. Метание мяча.</b>   | 2 |  |  |   |                                 |
| 8 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1  | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a> | Упражнения на ноги              |

|    |  |    |  |  |   |                                       |
|----|--|----|--|--|---|---------------------------------------|
|    | м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)   |    |  |  |   |                                       |
| 9  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a> | Упражнения со скакалкой               |
|    | <b>Тема 3. Прыжки в длину и высоту.</b>  | 2  |  |  |   |                                       |
| 10 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a> | Упражнения на пресс                   |
| 11 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a> | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |
|    | <b>Раздел 5. Модуль «Спорт».</b>   | 2  |  |  |   |                                       |
| 12 | Тема 1. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие дистанции, прыжок с места, метание).           | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a> | Подтягивание на перекладин            |
| 13 | Тема 2. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, прыжок с места, метание). | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a> | Упражнения на развитие сил            |
|    | <b>Раздел 6. Модуль «Спортивные игры баскетбол».</b>   | 12 |  |  |   |                                       |
| 14 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Овладение техникой стойки игрока, перемещения в стойке, остановка, поворот.                     | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | Упражнения на развитие выносливости   |

|    |   |   |  |  |   |                                    |
|----|---|---|--|--|---|------------------------------------|
| 15 | <b>Тема 2.</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на развитие гибкости    |
| 16 | <b>Тема 3.</b> Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.   | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на развитие координации |
| 17 | <b>Тема 4.</b> Овладение техникой ведения мяча, правой, левой рукой. Развитие силовых способностей.   | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | Упражнения на развитие ловкости    |
| 18 | <b>Тема 5.</b> Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.  | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | Упражнения на развитие быстроты    |

|    |   |   |  |  |   |                                       |
|----|---|---|--|--|---|---------------------------------------|
| 19 | <b>Тема 6.</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | Упражнения на осанку                  |
| 20 | <b>Тема 7.</b> Совершенствование техники передача мяча в движении. Развитие силовых способностей.   | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | Упражнения на ноги                    |
| 21 | <b>Тема 8.</b> Вырывание и выбивание мяча.  | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a> | Упражнения со скакалкой               |
| 22 | <b>Тема 9.</b> Совершенствование броска мяча в корзину. Развитие психомоторных способностей.  | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a> | Упражнения на пресс                   |
| 23 | <b>Тема 10.</b> Овладение комбинациями из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |
| 24 | <b>Тема 11.</b> Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>   | Подтягивание на перекладин            |

|    |  |    |  |  |   |                                     |
|----|--|----|--|--|---|-------------------------------------|
| 25 | <b>Тема 12.</b> Игра по упрощенным правилам  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> | Упражнения на развитие сил          |
|    | <b>Раздел 7. Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</b>  | 10 |  |  |   |                                     |
|    | <b>Тема 1. Висы, строевые упражнения.</b>  | 4  |  |  |   |                                     |
| 26 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой и акробатикой. Овладение перестроениями из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному, по восемь в движении. | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие выносливости |
| 27 | Построение и перестроение на месте.<br>Команда "Прямо!".<br>Повороты направо, налево в движении.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие гибкости     |
| 28 | Выполнение команд "Полоборота направо!", "Полоборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие координации  |
| 29 | Совершенствование висов согнувшись и прогнувшись, поднимание ног в вися, смешанные висы..  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие ловкости     |
|    | <b>Тема 2. Акробатика. Лазание.</b>  | 4  |  |  |   |                                     |
| 30 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).<br>Кувырок назад в полу шпагат (девочки).  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                             | Упражнения на развитие быстроты     |
| 31 | Совершенствование кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, «мост» из положения стоя.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                             | Упражнения на осанку                |
| 32 | Стойка на головах согнутыми ногами (мальчики).<br>"Мост" из положения стоя с помощью (девочки)   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                             | Упражнения на ноги                  |
| 33 | Совершенствование техники лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>                             | Упражнения со скакалкой             |
|    | <b>Тема 3. Опорный прыжок</b>  | 2  |  |  |   |                                     |

|    |   |    |  |  |   |                                       |
|----|---|----|--|--|---|---------------------------------------|
| 34 | Освоение опорных прыжков согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).<br>Девочки: прыжок ногиврозь (козел в ширину, высота 105-110 см).  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                           | Упражнения на пресс                   |
| 35 | Совершение опорных прыжков, Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).<br>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>                           | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |
|    | <b>Раздел 8. Модуль «Лыжные гонки».</b>   | 10 |  |  |   |                                       |
| 36 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами и лыжному инвентарю. Освоение попеременный двухшажного хода с лыжными палками. Развитие выносливости. | 1  |  |  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332">https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332</a> | Подтягивание на перекладин            |
| 37 | <b>Тема 2.</b> Совершенствование попеременный двухшажного хода с палками. Передвижение 3 км.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>                           | Упражнения на развитие сил            |
| 38 | <b>Тема 3.</b> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие выносливости   |
| 39 | <b>Тема 4.</b> Совершенствование одновременный одношажный ход. Передвижение 5 км.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие гибкости       |
| 40 | <b>Тема 5.</b> Освоение конькового хода.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие координации    |

|    |   |   |  |  |   |                                 |
|----|---|---|--|--|---|---------------------------------|
| 41 | <b>Тема 6.</b> Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> | Упражнения на развитие ловкости |
| 42 | <b>Тема 7.</b> Игры на лыжах  | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> | Упражнения на развитие быстроты |
| 43 | <b>Тема 8.</b> Передвижение на лыжах до 4,5 км.                                       | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> | Упражнения на осанку            |

|    |  |    |  |  |   |                                       |
|----|--|----|--|--|---|---------------------------------------|
| 44 | <b>Тема 9.</b> Освоение торможения и поворота упором. Прохождение дистанции 4,5 км.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a> | Упражнения на ноги                    |
| 45 | <b>Тема 10.</b> Совершенствование торможения и поворота упором. Развитие выносливости.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a> | Упражнения со скакалкой               |
|    | <b>Раздел 9. Модуль «Спортивные игры волейбол»</b>   | 12 |  |  |   |                                       |
| 46 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Перемещения в стойке, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a> | Упражнения на пресс                   |
| 47 | <b>Тема 2.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.                               | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a> | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |
| 48 | <b>Тема 3.</b> Совершенствование передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и после перемещения.                             | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a> | Подтягивание на перекладин            |
| 49 | <b>Тема 4.</b> Освоение передачи мяча сверху, с низу двумя руками на месте и в перемещения через сетку.                              | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a> | Упражнения на развитие сил            |
| 50 | <b>Тема 5.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков.                                 | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a> | Упражнения на развитие выносливости   |
| 51 | <b>Тема 6.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки, расстановка игроков.                        | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a> | Упражнения на развитие гибкости       |
| 52 | <b>Тема 7.</b> Освоение нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, скоростно-силовая.                                   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a> | Упражнения на развитие координации    |
| 53 | <b>Тема 8.</b> Совершенствование нижней прямой подача мяча с расстояния 9 м через сетку, расстановка игроков.                        | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a> | Упражнения на развитие ловкости       |

|    |   |           |  |  |   |                                       |
|----|---|-----------|--|--|---|---------------------------------------|
| 54 | <b>Тема 9.</b> Освоение игровых упражнений с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая.           | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения на развитие быстроты       |
| 55 | <b>Тема 10.</b> Совершенствование игровых упражнения с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая. | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения на осанку                  |
| 56 | <b>Тема 11.</b> Освоение игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Координационные способности.             | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения на ноги                    |
| 57 | <b>Тема 12.</b> Совершенствование игры по упрощённым правилам мини-волейбола. Психомоторные способности.      | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения со скакалкой               |
| 58 | <b>Итоговая промежуточная аттестация.</b>   | 1         |  |  |   | Упражнения на пресс                   |
|    | <b>Раздел 10. Модуль «Лёгкая атлетика»</b>  | <b>10</b> |  |  |   |                                       |
|    | <b>Тема 1. Беговые упражнения.</b>  | <b>2</b>  |  |  |   |                                       |
| 59 | Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |
| 60 | Челночный бег.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | Подтягивание на перекладин            |
|    | <b>Тема 2. Кроссовая подготовка.</b>  | <b>2</b>  |  |  |   |                                       |
| 61 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | Упражнения на развитие                |
| 62 | Совершенствование техники бега кросса до 15 мин, бега с препятствиями на местности.                           | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | Упражнения на развитие выносливости   |
|    | <b>Тема 3. Метание мяча</b>   | <b>2</b>  |  |  |   |                                       |
| 63 | Овладение техникой метание мяча с места. Развитие скоростно-силовых способностей.                             | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | Упражнения на развитие гибкости       |
| 64 | Совершенствование техники метание мяча с места. Метание на результат. Развитие силовых способностей.          | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                             | Упражнения на развитие координации    |
|    | <b>Тема 4. Прыжки в длину и высоту</b>  | <b>4</b>  |  |  |   |                                       |

|    |   |   |  |  |   |                                 |
|----|---|---|--|--|---|---------------------------------|
| 65 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.                               | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                         | Упражнения на развитие ловкости |
| 66 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                         | Упражнения на развитие быстроты |
| 67 | Овладение техникой прыжка в высоту с разбега.   | 1 |  |  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | Упражнения на осанку            |
|    | Развитие координационных способностей.  |   |  |  |   |                                 |
| 68 | Совершенствование техники в высоту с разбега. Прыжки на результат.  | 1 |  |  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | Упражнения на ноги              |

## Календарно-тематическое планирование 9 класс

| № урока | Содержание (раздел, темы)   | Кол-во часов | Дата проведения |      | Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы   | Домашнее задание                    |
|---------|---|--------------|-----------------|------|---|-------------------------------------|
|         |   |              | План            | Факт |   |                                     |
|         | <b>Раздел 1. Модуль «Знание о физической культуре»</b>  | <b>1</b>     |                 |      |   |                                     |
| 1       | <b>Тема 1.</b> «Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе».                           | 1            |                 |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a> | Упражнения на развитие силы         |
|         | <b>Раздел 2. Модуль «Способы самостоятельной деятельности»</b>  | <b>1</b>     |                 |      |   |                                     |
| 2       | <b>Тема 1.</b> «Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения».   | 1            |                 |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> | Упражнения на развитие выносливости |
|         | <b>Раздел 3. Модуль «Физкультурнооздоровительная деятельность»</b>  | <b>1</b>     |                 |      |   |                                     |
| 3       | <b>Тема 1.</b> «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».  | 1            |                 |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/</a>   | Упражнения на развитие гибкости     |
|         | <b>Раздел 4. Модуль «Легкая атлетика».</b>  | <b>8</b>     |                 |      |   |                                     |
|         | <b>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции.</b>   | <b>4</b>     |                 |      |   |                                     |
| 4       | Вводный инструктаж. Инструктаж техники безопасности по физической культуре на тему легкая атлетика. Овладение техникой бега на короткие дистанции от 60 метров. | 1            |                 |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | Упражнения на развитие координации  |
| 5       | Совершенствование технике бега на короткие дистанции. Бег на результат 30-60 м.   | 1            |                 |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                             | Упражнения на развитие ловкости     |
| 6       | Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.   | 1            |                 |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | Упражнения на развитие быстроты     |
| 7       | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки).  | 1            |                 |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                             | Упражнения на осанку                |
|         | <b>Тема 2. Метание мяча.</b>  | <b>2</b>     |                 |      |   |                                     |



|    |  |    |  |  |   |                                     |
|----|--|----|--|--|---|-------------------------------------|
| 8  | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a> | Упражнения на ноги                  |
|    | м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м).   |    |  |  |   |                                     |
| 9  | Метание малого мяча на дальность.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a> | Упражнения со скакалкой             |
|    | <b>Тема 3. Прыжки в длину и высоту.</b>  | 2  |  |  |   |                                     |
| 10 | Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие координационных способностей.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a> | Упражнения на пресс                 |
| 11 | Совершенствование техникой прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a> | Сгибание, разгибание рук упоре лёжа |
|    | <b>Раздел 5. Модуль «Спорт».</b>   | 2  |  |  |   |                                     |
| 12 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие дистанции, прыжок с места, метание).           | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a> | Подтягивание на перекладине         |
| 13 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по лёгкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, прыжок с места, метание). | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a> | Упражнения на развитие силы         |
|    | <b>Раздел 6. Модуль «Спортивные игры баскетбол».</b>   | 12 |  |  |   |                                     |
| 14 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему баскетбол. Овладение техникой стойки игрока, перемещения в стойке, остановка, поворот.             | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> | Упражнения на развитие выносливости |
| 15 | <b>Тема 2.</b> Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на развитие гибкости     |
| 16 | <b>Тема 3.</b> Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).                   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a> | Упражнения на развитие координации  |

|    |  |    |  |  |   |                                     |
|----|--|----|--|--|---|-------------------------------------|
| 17 | <b>Тема 4.</b> Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением защитника .направления движения и скорости с пассивным сопротивлением.                                       | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>                             | Упражнения на развитие ловкости     |
| 18 | <b>Тема 5.</b> Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>                             | Упражнения на развитие быстроты     |
| 19 | <b>Тема 6.</b> Овладение техникой передача мяча в движении. Развитие психомоторных способностей.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | Упражнения на осанку                |
| 20 | <b>Тема 7.</b> Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | Упражнения на ноги                  |
| 21 | <b>Тема 8.</b> Овладение техникой броска мяча в корзину. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>                           | Упражнения со скакалкой             |
| 22 | <b>Тема 9.</b> Совершенствование броска мяча в корзину. Развитие психомоторных способностей.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>                           | Упражнения на пресс                 |
| 23 | <b>Тема 10.</b> Овладение комбинациями из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | Сгибание, разгибание рук упоре лёжа |
| 24 | <b>Тема 11.</b> Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>                             | Подтягивание на перекладине         |
| 25 | <b>Тема 12.</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> | Упражнения на развитие силы         |
|    | <b>Раздел 7. Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</b>  | 10 |  |  |   |                                     |
|    | <b>Тема 1. Висы, строевые упражнения.</b>  | 4  |  |  |   |                                     |
| 26 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой и акробатикой. Овладение перестроениями из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному, по восемь в движении. | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>                             | Упражнения на развитие выносливости |

|    |  |    |  |  |   |                                       |
|----|--|----|--|--|---|---------------------------------------|
| 27 | Совершенствование строевых упражнений. Освоение упражнений с предметами в движении.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a> | Упражнения на развитие гибкости       |
| 28 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.                     | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a> | Упражнения на развитие координации    |
| 29 | Совершенствование висов согнувшись и прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, смешанные висы..   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a> | Упражнения на развитие ловкости       |
|    | <b>Тема 2. Акробатические упражнения и комбинации. Лазание.</b>  | 4  |  |  |   |                                       |
| 30 | Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки).                                    | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a> | Упражнения на развитие быстроты       |
| 31 | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a> | Упражнения на осанку                  |
| 32 | Освоение техники лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a> | Упражнения на ноги                    |
| 33 | Совершенствование техники лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a> | Упражнения со скакалкой               |
|    | <b>Тема 3. Опорный прыжок</b>  | 2  |  |  |   |                                       |
| 34 | Освоение опорных прыжков, Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).          | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a> | Упражнения на пресс                   |
| 35 | Совершенствование опорных прыжков, мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a> | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |
|    | <b>Раздел 8. Модуль «Лыжные гонки».</b>  | 10 |  |  |   |                                       |

|    |  |   |  |  |   |                                     |
|----|--|---|--|--|---|-------------------------------------|
| 36 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами и лыжному инвентарю. Освоение, попеременный четырёхшажный ход . Развитие выносливости. | 1 |  |  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332">https://yandex.ru/video/preview/13321303568576469332</a> | Подтягивание на перекладине         |
| 37 | <b>Тема 2.</b> Совершенствование, попеременный четырёхшажный ход. Передвижение 3 км.   | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>                           | Упражнения на развитие силы         |
| 38 | <b>Тема 3.</b> Переход с попеременных ходов на одновременные.  | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие выносливости |
| 39 | <b>Тема 4.</b> Преодоление контруклонов.   | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие гибкости     |
| 40 | <b>Тема 5.</b> Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.  | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>                           | Упражнения на развитие координации  |

|    |   |    |  |  |   |                                     |
|----|---|----|--|--|---|-------------------------------------|
| 41 | <b>Тема 6.</b> Передвижение на лыжах до 5 км.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> | Упражнения на развитие ловкости     |
| 42 | <b>Тема 7.</b> Эстафета на лыжах.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> | Упражнения на развитие быстроты     |
| 43 | <b>Тема 8.</b> Освоение двушажного конькового хода 4км.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> | Упражнения на осанку                |
| 44 | <b>Тема 9.</b> Совершенствование двушажного конькового хода.  | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a> | Упражнения на ноги                  |
| 45 | <b>Тема 10.</b> Игровая на лыжах.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a> | Упражнения со скакалкой             |
|    | <b>Раздел 9. Модуль «Спортивные игры волейбол»</b>  | 12 |  |  |   |                                     |
| 46 | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности на тему Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a> | Упражнения на пресс                 |
| 47 | <b>Тема 2.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a> | Сгибание, разгибание рук упоре лёжа |
| 48 | <b>Тема 3.</b> Прием мяча отраженного сеткой.   | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a> | Подтягивание на перекладине         |

|    |  |           |  |  |   |                                     |
|----|--|-----------|--|--|---|-------------------------------------|
| 49 | <b>Тема 4.</b> Отбивание кулаком через сетку.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>                             | Упражнения на развитие силы         |
| 50 | <b>Тема 5.</b> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | Упражнения на развитие выносливости |
| 51 | <b>Тема 6.</b> Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи.                             | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | Упражнения на развитие гибкости     |
| 52 | <b>Тема 7.</b> Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | Упражнения на развитие координации  |
| 53 | <b>Тема 8.</b> Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи.                             | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>                             | Упражнения на развитие ловкости     |
| 54 | <b>Тема 9.</b> Освоение игровых упражнений с мячом типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. скоростно-силовая.      | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения на развитие быстроты     |
| 55 | <b>Тема 10.</b> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения на осанку                |
| 56 | <b>Тема 11.</b> Освоение игры по упрощенным правилам мини-волейбола. Координационные способности.        | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения на ноги                  |
| 57 | <b>Тема 12.</b> Совершенствование игры по упрощенным правилам мини-волейбола. Психомоторные способности. | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> | Упражнения со скакалкой             |
| 58 | <b>Итоговая промежуточная аттестация.</b>  | 1         |  |  |   | Упражнения на пресс                 |
|    | <b>Раздел 10. Модуль «Лёгкая атлетика»</b>   | <b>10</b> |  |  |   |                                     |
|    | <b>Тема 1. Эстафета.</b>   | <b>2</b>  |  |  |   |                                     |
| 59 | Освоение технике эстафетного бега, передача эстафетной палочки.  | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | Сгибание, разгибание рук упоре лёжа |
|    | Скоростно-силовая.   |           |  |  |   |                                     |
| 60 | Совершенствование технике эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Выносливость.                   | 1         |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> | Подтягивание на перекладине         |
|    | <b>Тема 2. Кроссовая подготовка.</b>   | <b>2</b>  |  |  |   |                                     |

|    |   |          |  |  |   |                                     |
|----|---|----------|--|--|---|-------------------------------------|
| 61 | Бег в равномерном темпе:<br>девочки до 15 минут,<br>мальчики до 20 мин.                                 | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                         | Упражнения на развитие силы         |
| 62 | Кроссовый бег.  | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>                         | Упражнения на развитие выносливости |
|    | <b>Тема 3. Метание мяча</b>   | <b>2</b> |  |  |   |                                     |
| 63 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                         | Упражнения на развитие гибкости     |
| 64 | Метание малого мяча на дальность.   | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>                         | Упражнения на развитие координации  |
|    | <b>Тема 4. Прыжки в длину и высоту</b>  | <b>4</b> |  |  |   |                                     |
| 65 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"  | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                         | Упражнения на развитие ловкости     |
| 66 | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.         | 1        |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>                         | Упражнения на развитие быстроты     |
| 67 | . Прыжки в длину на результат.  | 1        |  |  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | Упражнения на осанку                |
| 68 | Совершенствование техники в высоту с разбега. Прыжки на результат.                                      | 1        |  |  | <a href="https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741">https://yandex.ru/video/preview/2021687343104370741</a> | Упражнения на ноги                  |