

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя**  
**общеобразовательная школа № 16 с углублённым изучением отдельных**  
**предметов имени Владимира Петровича Шевалева»**  
**(Средняя школа № 16)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 5-9 классов  
(ID 2780760, 2398708, ID 2398950)

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **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 рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением 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, придавая 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), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

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

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в 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. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». 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**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68ч.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».*

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», кувырок вперед..

*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.

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

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

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

## 6 КЛАСС

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

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

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

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и

последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и прыгивание. 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.

*Футбол.* Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.  
*Футбол.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

## 8 КЛАСС

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

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

*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.

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

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

## 9 КЛАСС

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».* Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация.

*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.

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

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

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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и 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 и спортивные игры.

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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

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

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

*Развитие выносливости.* Упражнения с 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 повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением

направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

*Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

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

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

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

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

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
- 

### Универсальные коммуникативные действия:

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девочки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:



- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 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);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы);
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- 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.

### Примерное распределение программного материала

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<p>Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)</p> <p>Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.</p>	В процессе урока				
<b>Способы физкультурной деятельности</b>					
<p>Организация и проведение занятий физической культурой</p>	В процессе урока				
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>					
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	В процессе урока				
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
«Модуль» Легкая атлетика, Спортивные игры	16	16	16	16	16
«Модуль» Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16	16
«Модуль» Зимние виды спорта	20	20	20	20	20
«Модуль» Спортивные игры, Легкая атлетика	16	16	16	16	16
<b>Всего часов</b>	68	68	68	68	68

## Поурочное планирование

5 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	«Модуль» Лёгкая атлетика. Требования техники безопасности. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	0	0	Устный опрос; Объяснение.;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
2	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
3	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 30м.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
4	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 60м.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
5	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 300м (д), 500м (м)	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

						<a href="http://fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
6	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 1000м	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
7	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
8	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Наклон вперед из положения сидя.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
9	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
10	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Подтягивание в висе (м) высокая перекладина, (д) низкая.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

11	Требования безопасности и первая помощь при занятиях спортивными играми. «Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
12	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
13	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	1	0	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
14	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
15	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	1	0	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
16	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

						<a href="http://fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
17	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

**5 класс**

**2 четверть**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/18	«Модуль» Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.	1	0	1	Устный опрос; Объяснение Практическая работа; ;	<a href="http://www.fizkulturatravshkole.ru/">http://www.fizkulturatravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
2/19	«Модуль» Гимнастика. Организующие команды и приемы. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturatravshkole.ru/">http://www.fizkulturatravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
3/20	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Прыжки через скакалку.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturatravshkole.ru/">http://www.fizkulturatravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

	Сгибание и разгибание рук в упоре.					- fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
4/21	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
5/22	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	1	0	Объяснение; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
6/23	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
7/24	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации на результат.	1	1	0	Объяснение; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html



8/25	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
9/26	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
10/27	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
11/28	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
12/29	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическом бревне (девочки),	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

	упражнения на перекладине (мальчики).					yi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
13/30	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1	1	0	Объяснение.; Тестирование	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
14/31	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
15/32	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
16/33	«Модуль» Гимнастика. гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

## 5 класс

## 3 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/34	«Модуль» Зимние виды спорта. Требования безопасности и первая помощь. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	1	0	1	Устный опрос; Объяснение	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
2/35	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
3/36	«Модуль» Зимние виды спорта. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	0	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
4/37	«Модуль» Зимние виды спорта. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	0	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
5/38	«Модуль» Зимние виды спорта. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

6/39	«Модуль» Зимние виды спорта. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке;	1	0	1	Объяснение. Тестирование ;	<a href="http://www.fizkult uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
7/40	«Модуль» Зимние виды спорта. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке;	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkult uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
8/41	«Модуль» Зимние виды спорта. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	Объяснение. Тестирование ;	<a href="http://www.fizkult uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
9/42	«Модуль» Зимние виды спорта. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkult uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
10/43	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkult uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
11/44	«Модуль» Зимние виды спорта.. Передвижение на лыжах	1	1	0	Объяснение. Практическая работа	<a href="http://www.fizkult uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-">https://fizkultura-</a>

	попеременным двухшажным ходом;					fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
12/45	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
13/46	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	1	0	Объяснение. Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
14/47	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
15/48	«Модуль» Зимние виды спорта. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	1	0	Объяснение. Тестирование	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
16/49	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

17/50	«Модуль» Зимние виды спорта. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
18/51	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
19/52	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
20/53	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

### 5 класс

### 4 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Виды, формы контроля			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1/54	«Модуль» Лёгкая атлетика. Требования техники	1	0	0	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-</a>

	безопасности и бережного отношения к природе. Легкая атлетика: беговые упражнения.				Объяснение;	<a href="http://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">na5.ru/;</a> <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
2/55	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/;</a> <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
3/56	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 30м.	1	1	0	Объяснение; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/;</a> <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
4/57	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 60м.	1	1	0	Объяснение; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/;</a> <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
5/58	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 300м (д), 500м (м)	1	1	0	Объяснение; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/;</a> <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
6/59	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 1000м	1	1	0	Объяснение; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/;</a> <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-</a>

						kulture-s-1-po-11-klassyi.html
7/60	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	1	0	Объяснение. ; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
8/61	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Наклон вперед из положения сидя.	1	1	0	Объяснение . Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
9/62	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин.	1	1	0	Объяснение. ; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
10/63	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Подтягивание в висе (м) высокая перекладина, (д) низкая.	1	1	0	Объяснение. ; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
11/64	Требования безопасности и первая помощь при занятиях спортивными играми. «Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	0	1	Объяснение. ; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
12/65	«Модуль» Спортивные игры:	1	1	0	Объяснение. ;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>



	техничко-тактические действия и приемы игры в футбол. Бег 1.500м				Практическа я работа	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
13/66	«Модуль» Спортивныe игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Бег на выносливость.	1	1	0	Объяснение. ; Практическа я работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> ; <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
14/67	«Модуль» Спортивныe игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	0	1	Объяснение. ; Практическа я работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> ; <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
15/68	«Модуль» Спортивныe игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	0	1	Объяснение. ; Практическа я работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> ; <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

## Поурочное планирование

6 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	«Модуль» Лёгкая атлетика. Требования техники безопасности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	0	0	Устный опрос; Объяснение.;	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
2	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
3	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 30м.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
4	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 60м.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

						kulture-s-1-po-11-klassyi.html
5	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 300м (д), 500м (м)	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
6	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 1000м	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
7	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
8	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Наклон вперед из положения сидя.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
9	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Поднимание и	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ;

	опускание туловища из положения лежа за 1 мин.					<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
10	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Подтягивание в висе (м) высокая перекладина, (д) низкая.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
11	Требования безопасности и первая помощь при занятиях спортивными играми. «Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
12	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
13	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	1	0	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

						kulture-s-1-po-11-klassyi.html
14	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
15	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	1	0	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
16	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
17	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

## 6 класс

## 2 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/18	«Модуль» Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.	1	0	1	Устный опрос; Объяснение Практическая работа; ;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
2/19	«Модуль» Гимнастика. Организующие команды и приемы. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
3/20	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
4/21	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
5/22	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	1	0	Объяснение; ; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-</a>

						kulture-s-1-po-11-klassyi.html
6/23	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
7/24	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации на результат.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
8/25	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
9/26	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
10/27	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
11/28	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-</a>

	снарядах. Гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).					<a href="http://na5.ru/">na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
12/29	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
13/30	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1	1	0	Объяснение.; Тестирование	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
14/31	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
15/32	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
16/33	«Модуль» Гимнастика. гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-</a>



						kulture-s-1-po-11-klassyi.html
--	--	--	--	--	--	--------------------------------

**бкласс**

**3 четверть**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/34	«Модуль» Зимние виды спорта. Требования безопасности и первая помощь. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	1	0	1	Устный опрос; Объяснение.	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
2/35	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
3/36	«Модуль» Зимние виды спорта. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	0	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
4/37	«Модуль» Зимние виды спорта. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	0	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
5/38	«Модуль» Зимние виды спорта. Повороты на лыжах переступанием на	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	месте и в движении по учебной дистанции;					<a href="http://na5.ru/">na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
6/39	«Модуль» Зимние виды спорта. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке;	1	0	1	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
7/40	«Модуль» Зимние виды спорта. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке;	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
8/41	«Модуль» Зимние виды спорта. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
9/42	«Модуль» Зимние виды спорта. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
10/43	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-</a>

						kulture-s-1-po-11-klassyi.html
11/44	«Модуль» Зимние виды спорта.. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	1	0	Объяснение. Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
12/45	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
13/46	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	1	0	Объяснение. Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
14/47	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
15/48	«Модуль» Зимние виды спорта. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	1	0	Объяснение. Тестирование	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

16/49	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
17/50	«Модуль» Зимние виды спорта. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
18/51	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
19/52	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
20/53	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

## 6 класс

## 4 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/54	«Модуль» Лёгкая атлетика. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	0	0	Устный опрос; Объяснение.;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
2/55	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
3/56	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 30м.	1	1	0	Объяснение. ; Тестирование;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
4/57	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 60м.	1	1	0	Объяснение. ; Тестирование;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
5/58	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 300м (д), 500м (м)	1	1	0	Объяснение. ; Тестирование;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-</a>

						kulture-s-1-po-11-klassyi.html
6/59	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 1000м	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
7/60	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
8/61	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Наклон вперед из положения сидя.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
9/62	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
10/63	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Подтягивание в висе (м) высокая перекладина, (д) низкая.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
11/64	Требования безопасности и первая помощь при занятиях спортивными	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	играми. «Модуль» Спортивные игры: техничко-тактические действия и приемы игры в футбол.					<a href="http://na5.ru/">na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
12/65	«Модуль» Спортивные игры: технико- тактические действия и приемы игры в футбол. Бег 1.500м	1	1	0	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>;</a> <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
13/66	«Модуль» Спортивные игры: технико- тактические действия и приемы игры в футбол. Бег на выносливость.	1	1	0	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>;</a> <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
14/67	«Модуль» Спортивные игры: технико- тактические действия и приемы игры в футбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>;</a> <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
15/68	«Модуль» Спортивные игры: технико- тактические действия и приемы игры в футбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>;</a> <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

## Поурочное планирование

7 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	«Модуль» Лёгкая атлетика. Требования техники безопасности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	0	0	Устный опрос; Объяснение.;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
2	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
3	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 30м.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
4	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 60м.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
5	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 300м (д), 500м (м)	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi</a>



						-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
6	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 1000м	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
7	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
8	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Наклон вперед из положения сидя.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
9	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
10	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Подтягивание в висе (м) высокая перекладина, (д) низкая.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

11	Требования безопасности и первая помощь при занятиях спортивными играми. «Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
12	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
13	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	1	0	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
14	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
15	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	1	0	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
16	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

						fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
17	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	http://www.fizkult uravshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

**7 класс**

**2 четверть**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/18	«Модуль» Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.	1	0	1	Устный опрос; Объяснение Практическая работа; ;	http://www.fizkult uravshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
2/19	«Модуль» Гимнастика. Организующие команды и приемы. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	http://www.fizkult uravshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
3/20	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	http://www.fizkult uravshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

						kulture-s-1-po-11-klassyi.html
4/21	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
5/22	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
6/23	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
7/24	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации на результат.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
8/25	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
9/26	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-">http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-</a>

	на спортивных снарядах. Опорные прыжки.					<a href="http://na5.ru/">na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
10/27	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
11/28	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
12/29	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
13/30	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1	1	0	Объяснение.; Тестирование	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
14/31	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-</a>

						kulture-s-1-po-11-klassyi.html
15/32	«Модуль» Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
16/33	«Модуль» Гимнастика. гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

**7 класс**

**3 четверть**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/34	«Модуль» Зимние виды спорта. Требования безопасности и первая помощь. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	1	0	1	Устный опрос; Объяснение.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
2/35	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
3/36	«Модуль» Зимние виды спорта. Повороты на лыжах переступанием на	1	0	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	месте и в движении по учебной дистанции;					<a href="http://na5.ru/">na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
4/37	«Модуль» Зимние виды спорта. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	0	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>;</a> <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
5/38	«Модуль» Зимние виды спорта. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>;</a> <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
6/39	«Модуль» Зимние виды спорта. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке;	1	0	1	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>;</a> <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
7/40	«Модуль» Зимние виды спорта. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке;	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>;</a> <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
8/41	«Модуль» Зимние виды спорта. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>;</a> <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-</a>

						kulture-s-1-po-11-klassyi.html
9/42	«Модуль» Зимние виды спорта. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
10/43	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	Объяснение. Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
11/44	«Модуль» Зимние виды спорта.. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	1	0	Объяснение. Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
12/45	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
13/46	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	1	0	Объяснение. Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>



14/47	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
15/48	«Модуль» Зимние виды спорта. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	1	0	Объяснение. Тестирование	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
16/49	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
17/50	«Модуль» Зимние виды спорта. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
18/51	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
19/52	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/ <u>http://fizkultura-na5.ru/</u></a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

						<a href="http://fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
20/53	«Модуль» Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkult uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

**7 класс**

**4 четверть**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/54	«Модуль» Лёгкая атлетика. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	0	0	Устный опрос; Объяснение.;	<a href="http://www.fizkult uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
2/55	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkult uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
3/56	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 30м.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkult uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
4/57	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 60м.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkult uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

						<a href="http://na5.ru/">na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
5/58	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 300м (д), 500м (м)	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
6/59	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 1000м	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
7/60	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
8/61	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Наклон вперед из положения сидя.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
9/62	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-</a>

						kulture-s-1-po-11-klassyi.html
10/63	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Подтягивание в висе (м) высокая перекладина, (д) низкая.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	http://www.fizkult uravshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
11/64	Требования безопасности и первая помощь при занятиях спортивными играми. «Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	http://www.fizkult uravshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
12/65	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Бег 1.500м	1	1	0	Объяснение.; Практическая работа	http://www.fizkult uravshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
13/66	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Бег на выносливость.	1	1	0	Объяснение.; Практическая работа	http://www.fizkult uravshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html
14/67	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	http://www.fizkult uravshkole.ru/ <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html

15/68	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> ; <a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
-------	--	---	---	---	-------------------------------------	---

### Примерное распределение программного материала

8 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Инструктаж по Т.Б. История лёгкой атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	0	0	Объяснение.; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	«Модуль» Легкая атлетика: Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80, бег 30м.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	«Модуль» Легкая атлетика: Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м, бег	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-</a>

	60м. Всестороннее и гармоничное физическое развитие					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег 300м (д), 500м (м).	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину в длину с места.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000м.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег 3*10м.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Поднимание и опускание туловища за 1 мин.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Наклон вперед из положения сидя.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Подтягивание в висе на высокой перекладине (ю), низкой (д).	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в баскетбол. Терминология баскетбола.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	1	0	Объяснение.; Тестирование.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	1	0	Объяснение.; Тестирование.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
--	--	--	--	--	--	---

**8 класс**

**2 четверть**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/18	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Инструктаж по Т.Б. История и виды гимнастики.	1	0	1	Объяснение, Практическая работа;	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2/19	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине, гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3/20	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4/21	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине, гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Адаптивная физическая культура.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5/22	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>



	комбинация на перекладине, гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.					<a href="https://fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6/23	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7/24	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Наклон вперед из положения стоя.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
8/25	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений	1	1	0	Объяснение; Тестирование.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9/26	Опорные прыжки через гимнастического коня.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10/27	Опорные прыжки через гимнастического коня.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11/28	Опорные прыжки через гимнастического коня.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12/29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши), на разновысотных брусьях (девушка).	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13/30	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши), на разновысотных брусьях (девушка).	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14/31	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши), на разновысотных брусьях (девушка).	1	1	0	Объяснение.; Тестирование.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15/32	Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

16/33	Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
-------	---	---	---	---	------------------------------	--

## 8 класс

## 3 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/34	Модуль «Зимние виды спорта. ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	1	0	1	Устный опрос; Объяснение.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2/35	Модуль «Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3/36	Модуль «Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4/37	Модуль «Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/
5/38	Модуль «Зимние виды спорта. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/
6/39	Модуль «Зимние виды спорта. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/
7/40	Модуль «Зимние виды спорта. Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/
8/41	Модуль «Зимние виды спорта. Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/
9/42	Модуль «Зимние виды спорта. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/
10/43	Модуль «Зимние виды спорта. Переход с попеременного	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/

	двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/yi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">yi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/
11/44	Модуль «Зимние виды спорта. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/
12/45	Модуль «Зимние виды спорта. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/
13/46	Модуль «Зимние виды спорта. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/
14/47	Модуль «Зимние виды спорта. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/
15/48	Модуль «Зимние виды спорта. Модуль «Зимние виды спорта. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	1	1	0	Объяснение. Тестирование	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/

16/49	Модуль «Зимние виды спорта. Модуль «Зимние виды спорта. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17/50	Модуль «Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	1	1	0	Объяснение.; Тестирование	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18/51	Модуль «Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19/52	Модуль «Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20/53	Модуль «Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

## 8 класс

## 4 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/54	«Модуль» Лёгкая атлетика. Требования техники безопасности. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Беговые упражнения.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2/55	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Кроссовый бег;	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3/56	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 30м. Кроссовый бег;	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4/57	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 60м.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5/58	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 300м (д), 500м (м). Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на	1	1	0	Объяснение. ; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.					
6/59	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 1000м. 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.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование ;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7/60	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8/61	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Наклон вперед из положения сидя.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование ;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9/62	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10/63	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



	метании малого мяча. Подтягивание в висе (м) высокая перекладина, (д) низкая.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11/64	Требования безопасности при занятиях спортивными играми. «Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12/65	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Бег 2000м	1	1	0	Объяснение.; Тестирование	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13/66	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Бег на выносливость.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14/67	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15/68	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

## Поурочное планирование

9 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Инструктаж по Т.Б. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	0	0	Объяснение. ; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	«Модуль» Легкая атлетика: Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80, бег 30м.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	«Модуль» Легкая атлетика: Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м, бег 60м.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег 300м (д), 500м (м).	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину в длину с места.	1	1	0	Объяснение. ;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-</a>

					Тестировани е;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">kulture-s-1-po-11- klassyi.html</a>
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000м.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.r u/subject/9/</a>
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег 4*9м.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura- fgos.ru/normativyi -po-fizicheskoy- kulture-s-1-po-11- klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.r u/subject/9/</a>
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Поднимание и опускание туловища за 1 мин.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование ;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura- fgos.ru/normativyi -po-fizicheskoy- kulture-s-1-po-11- klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Наклон вперед из положения сидя.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura = fgos.ru/normativ yi-po- fizicheskoy- kulture-s-1-po- 11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.r u/subject/9/</a>
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Подтягивание в висе на высокой перекладине (ю), низкой (д).	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura- fgos.ru/normativyi -po-fizicheskoy- kulture-s-1-po-11- klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.r u/subject/9/</a>
11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж по ТБ. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura- fgos.ru/normativyi -po-fizicheskoy- kulture-s-1-po-11- klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura- fgos.ru/normativyi -po-fizicheskoy- kulture-s-1-po-11- klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.r</a>

	месте, в прыжке, после ведения.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">u/subject/9/</a>
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

## 9 класс

## 2 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/18	Модуль «Гимнастика». Инструктаж по Т.Б. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	1	Объяснение, Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2/19	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине, гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3/20	«Модуль» Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4/21	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине, гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Адаптивная физическая культура.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

5/22	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине, гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	1	0	Объяснение; ; Тестирование;	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6/23	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7/24	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Наклон вперед из положения стоя.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>
8/25	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений	1	1	0	Объяснение; Тестирование.	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9/26	Опорные прыжки через гимнастического коня.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа.	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10/27	Опорные прыжки через гимнастического коня.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/kulture-s-1-po-11-klassyi.html">kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11/28	Опорные прыжки через гимнастического коня.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12/29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши), на разновысотных брусьях (девушка).	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13/30	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши), на разновысотных брусьях (девушка).	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа.	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14/31	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши), на разновысотных брусьях (девушка).	1	1	0	Объяснение.; Тестирование.	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15/32	Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование	<a href="https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura.fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						u/subject/9/
16/33	Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

**9 класс**

**3 четверть**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/34	Модуль «Зимние виды спорта. ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	1	0	1	Устный опрос; Объяснение.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2/35	Модуль «Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3/36	Модуль «Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



4/37	Модуль «Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5/38	Модуль «Зимние виды спорта. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6/39	Модуль «Зимние виды спорта. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7/40	Модуль «Зимние виды спорта. Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8/41	Модуль «Зимние виды спорта. Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

9/42	Модуль «Зимние виды спорта. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/
10/43	Модуль «Зимние виды спорта. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/
11/44	Модуль «Зимние виды спорта. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/
12/45	Модуль «Зимние виды спорта. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/
13/46	Модуль «Зимние виды спорта. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> https://resh.edu.ru/subject/9/

14/47	Модуль «Зимние виды спорта. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-poklasyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-poklasyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15/48	Модуль «Зимние виды спорта. Модуль «Зимние виды спорта. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	1	1	0	Объяснение. Тестирование	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-poklasyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-poklasyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16/49	Модуль «Зимние виды спорта. Модуль «Зимние виды спорта. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-poklasyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-poklasyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17/50	Модуль «Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	1	1	0	Объяснение.; Тестирование	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-poklasyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-poklasyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18/51	Модуль «Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-poklasyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-poklasyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

19/52	Модуль «Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом»;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20/53	Модуль «Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом»;	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

**9 класс**

**4 четверть**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/54	«Модуль» Лёгкая атлетика. Требования техники безопасности. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Беговые упражнения.	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2/55	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Кроссовый бег;	1	0	1	Объяснение; Практическая работа;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3/56	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 30м. Кроссовый бег;	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-podgotovki-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						<a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/kulture-s-1-po-11-klassyi.html">kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
4/57	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 60м.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
5/58	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 300м (д), 500м (м). 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.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
6/59	«Модуль» Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 1000м. 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.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
7/60	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>

						<a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/">11- klassyi.html</a>
8/61	«Модуль» Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Наклон вперед из положения сидя.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
9/62	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
10/63	«Модуль» Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Подтягивание в висе (м) высокая перекладина, (д) низкая.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование;	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
11/64	Требования безопасности при занятиях спортивными играми. «Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
12/65	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Бег 2000м	1	1	0	Объяснение.; Тестирование	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-pofizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a>

						<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
13/66	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Бег на выносливость.	1	1	0	Объяснение.; Тестирование.	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
14/67	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>
15/68	«Модуль» Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	0	1	Объяснение.; Практическая работа	<a href="https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html">https://fizkultura-fgos.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-s-1-po-11-klassyi.html</a> <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a>

**Контрольные нормативы физической подготовленности учащихся**

**5 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.3
8.	Шестиминутный бег (М)	120	115	105	105	100	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
17.	Подтягивание на перекладине	5	4	3	13	11	9
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
19.	Поднимание туловища (раз за	28	25	22	24	20	16
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13



**6 класс Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	16	15	14	15	14	13,5

**7 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	34	33	32	28	26	24
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	17	16	15	15	14,5	14

**8 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5	15	14,5

**9 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
26	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу	37	36	34,5	32	30	28
		19	18	17	16	15,5	15

**Контрольные нормативы физической подготовленности учащихся  
5 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных  
качеств.**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.3
8.	Шестиминутный бег (М)	120	115	105	105	100	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
17.	Подтягивание на перекладине	5	4	3	13	11	9
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
19.	Поднимание туловища (раз за	28	25	22	24	20	16
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13

6 класс Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	16	15	14	15	14	13,5

**7 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	34	33	32	28	26	24
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	17	16	15	15	14,5	14

8 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных



качеств.

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5	15	14,5

**9 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
26	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37	36	34,5	32	30	28
	8-й прыжок с ноги на ногу	19	18	17	16	15,5	15

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Сухое плавание. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.