

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «Павлоградский лицей им. Б. М. Катыхова»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом школы

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Шерстюк Н.С.

Шерстюк Н.С.

Протокол № от «__» _____ 2024г.

Приказ №__ от «__» _____ 2024г

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
по учебному предмету
адаптивная физическая культура
основное общее образование
5-9 класс
на 2024 – 2025 учебный год**

Павлоградка, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (V - IX классы) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе требований к результатам освоения АООП УО (вариант 1), установленным ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной рабочей программой по предмету и рабочей программой воспитания.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I - IV классов.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по адаптивной физкультуре для 5 - 9 классов для детей с умственной отсталостью структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа, для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении

упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяет укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же, как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Место учебного предмета в учебном плане

Класс	5	6	7	8	9
Количество часов в неделю	3	3	3	3	3
Количество часов в год	102	102	102	102	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с пятого класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»); прыжки в высоту способом «перешагивание»;

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты. Конькобежная подготовка Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Адаптивная физическая культура», которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении у обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»**

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика	28	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика	22	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	20	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол	18	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Пионербол	14	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8-9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика	28	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика	22	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	20	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол	18	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол	14	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт	1	0	0	02.09.2024	https://resh.edu.ru/
2	Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра «А, ну-ка догони!»	1	0	0	05.09.2024	https://resh.edu.ru/
3	Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый»	1	0	0	06.09.2024	https://resh.edu.ru/
4	Бег с преодолением малых препятствий.	1	0	0	09.09.2024	https://resh.edu.ru/
5	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки»	1	0	0	12.09.2024	https://resh.edu.ru/
6	Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд»	1	0	0	13.09.2024	https://resh.edu.ru/
7	Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд»	1	0	0	16.09.2024	https://resh.edu.ru/
8	Метание мяча на дальность	1	0	0	19.09.2024	https://resh.edu.ru/
9	Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний»	1	0	0	20.09.2024	https://resh.edu.ru/
10	Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний»	1	0	0	23.09.2024	https://resh.edu.ru/
11	Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол	1	0	0	26.09.2024	https://resh.edu.ru/

12	Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить»	1	0	0	27.09.2024	https://resh.edu.ru/
13	Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить»	1	0	0	30.09.2024	https://resh.edu.ru/
14	Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч»	1	0	0	03.10.2024	https://resh.edu.ru/
15	Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч»	1	0	0	04.10.2024	https://resh.edu.ru/
16	Розыгрыш мяча в три паса	1	0	0	07.10.2024	https://resh.edu.ru/
17	Розыгрыш мяча в три паса	1	0	0	10.10.2024	https://resh.edu.ru/
18	Подача мяча через сетку. Игра «Мяч через сетку»	1	0	0	11.10.2024	https://resh.edu.ru/
19	Подача мяча через сетку. Игра «Мяч через сетку»	1	0	0	14.10.2024	https://resh.edu.ru/
20	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра «Атакующий удар»	1	0	0	17.10.2024	https://resh.edu.ru/
21	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра «Атакующий удар»	1	0	0	18.10.2024	https://resh.edu.ru/
22	Нападающий удар, защита у сетки	1	0	0	21.10.2024	https://resh.edu.ru/
23	Нападающий удар, защита у сетки	1	0	0	24.10.2024	https://resh.edu.ru/
24	Пионербол. Учебная игра	1	0	0	25.10.2024	https://resh.edu.ru/
25	Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	0	0	07.11.2024	https://resh.edu.ru/
26	Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра «Кегельбан»	1	0	0	08.11.2024	https://resh.edu.ru/

27	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета	1	0	0	11.11.2024	https://resh.edu.ru/
28	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями	1	0	0	14.11.2024	https://resh.edu.ru/
29	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями	1	0	0	15.11.2024	https://resh.edu.ru/
30	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья	1	0	0	18.11.2024	https://resh.edu.ru/
31	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья	1	0	0	21.11.2024	https://resh.edu.ru/
32	Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше»	1	0	0	22.11.2024	https://resh.edu.ru/
33	Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги	1	0	0	25.11.2024	https://resh.edu.ru/
34	Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке	1	0	0	28.11.2024	https://resh.edu.ru/
35	Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке	1	0	0	29.11.2024	https://resh.edu.ru/
36	Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра «Море волнуется раз...»	1	0	0	02.12.2024	https://resh.edu.ru/
37	Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра «Море волнуется раз...»	1	0	0	05.12.2024	https://resh.edu.ru/
38	Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка»	1	0	0	06.12.2024	https://resh.edu.ru/
39	Стойка «ласточка». Кувырок вперед	1	0	0	09.12.2024	https://resh.edu.ru/
40	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра «Сумей выполнить»	1	0	0	12.12.2024	https://resh.edu.ru/

41	Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра «Силачи»	1	0	0	13.12.2024	https://resh.edu.ru/
42	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	0	16.12.2024	https://resh.edu.ru/
43	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	0	19.12.2024	https://resh.edu.ru/
44	Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись»	1	0	0	20.12.2024	https://resh.edu.ru/
45	Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись»	1	0	0	23.12.2024	https://resh.edu.ru/
46	Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю»	1	0	0	25.12.2024	https://resh.edu.ru/
47	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	0	0	27.12.2024	https://resh.edu.ru/
48	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	0	0	13.01.2025	https://resh.edu.ru/
49	Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону»	1	0	0	16.01.2025	https://resh.edu.ru/
50	Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра «Вытолкни из круга»	1	0	0	17.01.2025	https://resh.edu.ru/
51	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами	1	0	0	20.01.2025	https://resh.edu.ru/
52	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами	1	0	0	23.01.2025	https://resh.edu.ru/
53	Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках	1	0	0	24.01.2025	https://resh.edu.ru/
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	27.01.2025	https://resh.edu.ru/
55	Одновременный бесшажный ход. Игра: «Сделай лучше»	1	0	0	30.01.2025	https://resh.edu.ru/

56	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.	1	0	0	31.01.2025	https://resh.edu.ru/
57	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.	1	0	0	03.02.2025	https://resh.edu.ru/
58	Спуск со склона в средней стойке	1	0	0	06.02.2025	https://resh.edu.ru/
59	Спуск со склона в средней стойке	1	0	0	07.02.2025	https://resh.edu.ru/
60	Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади»	1	0	0	10.02.2025	https://resh.edu.ru/
61	Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади»	1	0	0	13.02.2025	https://resh.edu.ru/
62	Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка»	1	0	0	14.02.2025	https://resh.edu.ru/
63	Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка»	1	0	0	17.02.2025	https://resh.edu.ru/
64	Торможение «плугом» на равнине	1	0	0	20.02.2025	https://resh.edu.ru/
65	Торможение «плугом» на равнине	1	0	0	21.02.2025	https://resh.edu.ru/
66	Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить»	1	0	0	24.02.2025	https://resh.edu.ru/
67	Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить»	1	0	0	27.02.2025	https://resh.edu.ru/
68	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Слалом»	1	0	0	28.02.2025	https://resh.edu.ru/
69	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Слалом»	1	0	0	03.03.2025	https://resh.edu.ru/
70	Передвижение на лыжах по	1	0	0	06.03.2025	https://resh.edu.ru/

	слабопересеченной местности до 2 км					
71	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км	1	0	0	07.03.2025	https://resh.edu.ru/
72	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд»	1	0	0	10.03.2025	https://resh.edu.ru/
73	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры	1	0	0	13.03.2025	https://resh.edu.ru/
74	Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал»	1	0	0	14.03.2025	https://resh.edu.ru/
75	Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал»	1	0	0	17.03.2025	https://resh.edu.ru/
76	Передача мяча двумя руками от груди	1	0	0	20.03.2025	https://resh.edu.ru/
77	Передача мяча двумя руками от груди	1	0	0	21.03.2025	https://resh.edu.ru/
78	Передача мяча двумя руками от груди	1	0	0	31.03.2025	https://resh.edu.ru/
79	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт	1	0	0	03.04.2025	https://resh.edu.ru/
80	Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!»	1	0	0	04.04.2025	https://resh.edu.ru/
81	Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!»	1	0	0	07.04.2025	https://resh.edu.ru/
82	Бег 400 м. Пионербол	1	0	0	10.04.2025	https://resh.edu.ru/
83	Метание мяча на дальность с разбега. Футбол	1	0	0	11.04.2025	https://resh.edu.ru/
84	Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех»	1	0	0	14.04.2025	https://resh.edu.ru/
85	Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок»	1	0	0	17.04.2025	https://resh.edu.ru/

86	Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок»	1	0	0	18.04.2025	https://resh.edu.ru/
87	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	21.04.2025	https://resh.edu.ru/
88	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	24.04.2025	https://resh.edu.ru/
89	Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка»	1	0	0	25.04.2025	https://resh.edu.ru/
90	Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка»	1	0	0	28.04.2025	https://resh.edu.ru/
91	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/
92	Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч»	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/
93	Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер»	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/
94	Ведение мяча на месте одной рукой	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/
95	Ведение мяча остановка по сигналу. Игра «Слушай сигнал»	1	0	0	15.05.2025	https://resh.edu.ru/
96	Бросок мяча по кольцу двумя руками с места.	1	0	0	16.05.2025	https://resh.edu.ru/
97	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места	1	0	0	16.05.2025	https://resh.edu.ru/
98	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места	1	0	0	19.05.2025	https://resh.edu.ru/
99	Учебная игра баскетбол	1	0	0	22.05.2025	https://resh.edu.ru/
100	Учебная игра баскетбол	1	0	0	22.05.2025	https://resh.edu.ru/

101	Подведение итогов. Эстафета с мячами. Игра «Назови летние виды спорта»	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/
102	Подведение итогов. Эстафета с мячами. Игра «Назови летние виды спорта»	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт	1	0	0	02.09.2024	https://resh.edu.ru/
2	Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра «А, ну-ка догони!»	1	0	0	05.09.2024	https://resh.edu.ru/
3	Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый»	1	0	0	06.09.2024	https://resh.edu.ru/
4	Бег с преодолением малых препятствий.	1	0	0	09.09.2024	https://resh.edu.ru/
5	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки»	1	0	0	12.09.2024	https://resh.edu.ru/
6	Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд»	1	0	0	13.09.2024	https://resh.edu.ru/
7	Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд»	1	0	0	16.09.2024	https://resh.edu.ru/
8	Метание мяча на дальность	1	0	0	19.09.2024	https://resh.edu.ru/
9	Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний»	1	0	0	20.09.2024	https://resh.edu.ru/
10	Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний»	1	0	0	23.09.2024	https://resh.edu.ru/
11	Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол	1	0	0	26.09.2024	https://resh.edu.ru/

12	Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить»	1	0	0	27.09.2024	https://resh.edu.ru/
13	Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить»	1	0	0	30.09.2024	https://resh.edu.ru/
14	Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч»	1	0	0	03.10.2024	https://resh.edu.ru/
15	Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч»	1	0	0	04.10.2024	https://resh.edu.ru/
16	Розыгрыш мяча в три паса	1	0	0	07.10.2024	https://resh.edu.ru/
17	Розыгрыш мяча в три паса	1	0	0	10.10.2024	https://resh.edu.ru/
18	Подача мяча через сетку. Игра «Мяч через сетку»	1	0	0	11.10.2024	https://resh.edu.ru/
19	Подача мяча через сетку. Игра «Мяч через сетку»	1	0	0	14.10.2024	https://resh.edu.ru/
20	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра «Атакующий удар»	1	0	0	17.10.2024	https://resh.edu.ru/
21	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра «Атакующий удар»	1	0	0	18.10.2024	https://resh.edu.ru/
22	Нападающий удар, защита у сетки	1	0	0	21.10.2024	https://resh.edu.ru/
23	Нападающий удар, защита у сетки	1	0	0	24.10.2024	https://resh.edu.ru/
24	Пионербол. Учебная игра	1	0	0	25.10.2024	https://resh.edu.ru/
25	Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	0	0	07.11.2024	https://resh.edu.ru/
26	Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра «Кегельбан»	1	0	0	08.11.2024	https://resh.edu.ru/

27	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета	1	0	0	11.11.2024	https://resh.edu.ru/
28	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями	1	0	0	14.11.2024	https://resh.edu.ru/
29	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями	1	0	0	15.11.2024	https://resh.edu.ru/
30	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья	1	0	0	18.11.2024	https://resh.edu.ru/
31	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья	1	0	0	21.11.2024	https://resh.edu.ru/
32	Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше»	1	0	0	22.11.2024	https://resh.edu.ru/
33	Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги	1	0	0	25.11.2024	https://resh.edu.ru/
34	Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке	1	0	0	28.11.2024	https://resh.edu.ru/
35	Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке	1	0	0	29.11.2024	https://resh.edu.ru/
36	Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра «Море волнуется раз...»	1	0	0	02.12.2024	https://resh.edu.ru/
37	Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра «Море волнуется раз...»	1	0	0	05.12.2024	https://resh.edu.ru/
38	Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка»	1	0	0	06.12.2024	https://resh.edu.ru/
39	Стойка «ласточка». Кувырок вперед	1	0	0	09.12.2024	https://resh.edu.ru/
40	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра «Сумей выполнить»	1	0	0	12.12.2024	https://resh.edu.ru/

41	Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра «Силачи»	1	0	0	13.12.2024	https://resh.edu.ru/
42	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	0	16.12.2024	https://resh.edu.ru/
43	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	0	19.12.2024	https://resh.edu.ru/
44	Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись»	1	0	0	20.12.2024	https://resh.edu.ru/
45	Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись»	1	0	0	23.12.2024	https://resh.edu.ru/
46	Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю»	1	0	0	25.12.2024	https://resh.edu.ru/
47	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	0	0	27.12.2024	https://resh.edu.ru/
48	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	0	0	13.01.2025	https://resh.edu.ru/
49	Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону»	1	0	0	16.01.2025	https://resh.edu.ru/
50	Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра «Вытолкни из круга»	1	0	0	17.01.2025	https://resh.edu.ru/
51	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами	1	0	0	20.01.2025	https://resh.edu.ru/
52	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами	1	0	0	23.01.2025	https://resh.edu.ru/
53	Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках	1	0	0	24.01.2025	https://resh.edu.ru/
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	27.01.2025	https://resh.edu.ru/
55	Одновременный бесшажный ход. Игра: «Сделай лучше»	1	0	0	30.01.2025	https://resh.edu.ru/

56	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.	1	0	0	31.01.2025	https://resh.edu.ru/
57	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.	1	0	0	03.02.2025	https://resh.edu.ru/
58	Спуск со склона в средней стойке	1	0	0	06.02.2025	https://resh.edu.ru/
59	Спуск со склона в средней стойке	1	0	0	07.02.2025	https://resh.edu.ru/
60	Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади»	1	0	0	10.02.2025	https://resh.edu.ru/
61	Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади»	1	0	0	13.02.2025	https://resh.edu.ru/
62	Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка»	1	0	0	14.02.2025	https://resh.edu.ru/
63	Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка»	1	0	0	17.02.2025	https://resh.edu.ru/
64	Торможение «плугом» на равнине	1	0	0	20.02.2025	https://resh.edu.ru/
65	Торможение «плугом» на равнине	1	0	0	21.02.2025	https://resh.edu.ru/
66	Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить»	1	0	0	24.02.2025	https://resh.edu.ru/
67	Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить»	1	0	0	27.02.2025	https://resh.edu.ru/
68	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Слалом»	1	0	0	28.02.2025	https://resh.edu.ru/
69	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Слалом»	1	0	0	03.03.2025	https://resh.edu.ru/
70	Передвижение на лыжах по	1	0	0	06.03.2025	https://resh.edu.ru/

	слабопересеченной местности до 2 км					
71	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км	1	0	0	07.03.2025	https://resh.edu.ru/
72	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд»	1	0	0	10.03.2025	https://resh.edu.ru/
73	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры	1	0	0	13.03.2025	https://resh.edu.ru/
74	Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал»	1	0	0	14.03.2025	https://resh.edu.ru/
75	Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал»	1	0	0	17.03.2025	https://resh.edu.ru/
76	Передача мяча двумя руками от груди	1	0	0	20.03.2025	https://resh.edu.ru/
77	Передача мяча двумя руками от груди	1	0	0	21.03.2025	https://resh.edu.ru/
78	Передача мяча двумя руками от груди	1	0	0	31.03.2025	https://resh.edu.ru/
79	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт	1	0	0	03.04.2025	https://resh.edu.ru/
80	Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!»	1	0	0	04.04.2025	https://resh.edu.ru/
81	Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!»	1	0	0	07.04.2025	https://resh.edu.ru/
82	Бег 400 м. Пионербол	1	0	0	10.04.2025	https://resh.edu.ru/
83	Метание мяча на дальность с разбега. Футбол	1	0	0	11.04.2025	https://resh.edu.ru/
84	Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех»	1	0	0	14.04.2025	https://resh.edu.ru/
85	Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок»	1	0	0	17.04.2025	https://resh.edu.ru/

86	Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок»	1	0	0	18.04.2025	https://resh.edu.ru/
87	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	21.04.2025	https://resh.edu.ru/
88	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	24.04.2025	https://resh.edu.ru/
89	Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка»	1	0	0	25.04.2025	https://resh.edu.ru/
90	Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка»	1	0	0	28.04.2025	https://resh.edu.ru/
91	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/
92	Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч»	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/
93	Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер»	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/
94	Ведение мяча на месте одной рукой	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/
95	Ведение мяча остановка по сигналу. Игра «Слушай сигнал»	1	0	0	15.05.2025	https://resh.edu.ru/
96	Бросок мяча по кольцу двумя руками с места.	1	0	0	16.05.2025	https://resh.edu.ru/
97	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места	1	0	0	16.05.2025	https://resh.edu.ru/
98	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места	1	0	0	19.05.2025	https://resh.edu.ru/
99	Учебная игра баскетбол	1	0	0	22.05.2025	https://resh.edu.ru/
100	Учебная игра баскетбол	1	0	0	22.05.2025	https://resh.edu.ru/

101	Подведение итогов. Эстафета с мячами. Игра «Назови летние виды спорта»	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/
102	Подведение итогов. Эстафета с мячами. Игра «Назови летние виды спорта»	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	0	0	02.09.2024	https://resh.edu.ru/
2	Высокий старт. Бег 40 м. Подвижная игра «А, ну-ка догони!»	1	0	0	05.09.2024	https://resh.edu.ru/
3	Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый»	1	0	0	06.09.2024	https://resh.edu.ru/
4	Бег с преодолением малых препятствий	1	0	0	09.09.2024	https://resh.edu.ru/
5	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Догонялки»	1	0	0	12.09.2024	https://resh.edu.ru/
6	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Догонялки»	1	0	0	13.09.2024	https://resh.edu.ru/
7	Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд»	1	0	0	16.09.2024	https://resh.edu.ru/
8	Метание мяча на дальность.	1	0	0	19.09.2024	https://resh.edu.ru/
9	Толкание набивного мяча. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	0	20.09.2024	https://resh.edu.ru/
10	Толкание набивного мяча. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	0	23.09.2024	https://resh.edu.ru/
11	Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол	1	0	0	26.09.2024	https://resh.edu.ru/
12	Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «Сумей выполнить»	1	0	0	27.09.2024	https://resh.edu.ru/

13	Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «Сумей выполнить»	1	0	0	30.09.2024	https://resh.edu.ru/
14	Прием и передача мяча, наброшенного партнером. Игра «Поймай мяч»	1	0	0	03.10.2024	https://resh.edu.ru/
15	Прием и передача мяча, наброшенного партнером. Игра «Поймай мяч»	1	0	0	04.10.2024	https://resh.edu.ru/
16	Розыгрыш мяча в три паса	1	0	0	07.10.2024	https://resh.edu.ru/
17	Розыгрыш мяча в три паса	1	0	0	10.10.2024	https://resh.edu.ru/
18	Передача мяча в парах и тройках	1	0	0	11.10.2024	https://resh.edu.ru/
19	Передача мяча в парах и тройках	1	0	0	14.10.2024	https://resh.edu.ru/
20	Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка»	1	0	0	17.10.2024	https://resh.edu.ru/
21	Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка»	1	0	0	18.10.2024	https://resh.edu.ru/
22	Ведение мяча с остановкой в два шага	1	0	0	21.10.2024	https://resh.edu.ru/
23	Ведение мяча с остановкой в два шага	1	0	0	24.10.2024	https://resh.edu.ru/
24	Баскетбол. Учебная игра	1	0	0	25.10.2024	https://resh.edu.ru/
25	Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю»	1	0	0	07.11.2024	https://resh.edu.ru/
26	Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра «Кегельбан»	1	0	0	08.11.2024	https://resh.edu.ru/
27	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета	1	0	0	11.11.2024	https://resh.edu.ru/
28	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями	1	0	0	14.11.2024	https://resh.edu.ru/
29	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями	1	0	0	15.11.2024	https://resh.edu.ru/

30	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья	1	0	0	18.11.2024	https://resh.edu.ru/
31	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья	1	0	0	21.11.2024	https://resh.edu.ru/
32	Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше»	1	0	0	22.11.2024	https://resh.edu.ru/
33	Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра «Сделай лучше»	1	0	0	25.11.2024	https://resh.edu.ru/
34	Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке	1	0	0	28.11.2024	https://resh.edu.ru/
35	Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке	1	0	0	29.11.2024	https://resh.edu.ru/
36	Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра «Море волнуется раз...»	1	0	0	02.12.2024	https://resh.edu.ru/
37	Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра «Море волнуется раз...»	1	0	0	05.12.2024	https://resh.edu.ru/
38	Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра «Удочка»	1	0	0	06.12.2024	https://resh.edu.ru/
39	Стойка «ласточка». Кувырок вперед	1	0	0	09.12.2024	https://resh.edu.ru/
40	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра «Сумей выполнить»	1	0	0	12.12.2024	https://resh.edu.ru/
41	Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра «Силачи»	1	0	0	13.12.2024	https://resh.edu.ru/
42	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	0	16.12.2024	https://resh.edu.ru/
43	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	0	19.12.2024	https://resh.edu.ru/
44	Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись»	1	0	0	20.12.2024	https://resh.edu.ru/

45	Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись»	1	0	0	23.12.2024	https://resh.edu.ru/
46	Повороты, стоя на месте. Игра «Найди свое место в строю»	1	0	0	25.12.2024	https://resh.edu.ru/
47	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	0	0	27.12.2024	https://resh.edu.ru/
48	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	0	0	13.01.2025	https://resh.edu.ru/
49	Силовые упражнения в парах. Игра «Перетяни на свою сторону»	1	0	0	16.01.2025	https://resh.edu.ru/
50	Силовые упражнения в парах. Игра «Перетяни на свою сторону»	1	0	0	17.01.2025	https://resh.edu.ru/
51	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами	1	0	0	20.01.2025	https://resh.edu.ru/
52	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами	1	0	0	23.01.2025	https://resh.edu.ru/
53	Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках	1	0	0	24.01.2025	https://resh.edu.ru/
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Сумей выполнить»	1	0	0	27.01.2025	https://resh.edu.ru/
55	Одновременный бесшажный ход.	1	0	0	30.01.2025	https://resh.edu.ru/
56	Спуск со склона в средней стойке. Игра «Сохрани равновесие»	1	0	0	31.01.2025	https://resh.edu.ru/
57	Спуск со склона в средней стойке. Игра «Сохрани равновесие»	1	0	0	03.02.2025	https://resh.edu.ru/
58	Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	1	0	0	06.02.2025	https://resh.edu.ru/

59	Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	1	0	0	07.02.2025	https://resh.edu.ru/
60	Торможение «плугом» с пологого склона	1	0	0	10.02.2025	https://resh.edu.ru/
61	Торможение «плугом» с пологого склона	1	0	0	13.02.2025	https://resh.edu.ru/
62	Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»	1	0	0	14.02.2025	https://resh.edu.ru/
63	Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»	1	0	0	17.02.2025	https://resh.edu.ru/
64	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	1	0	0	20.02.2025	https://resh.edu.ru/
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	1	0	0	21.02.2025	https://resh.edu.ru/
66	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник»	1	0	0	24.02.2025	https://resh.edu.ru/
67	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник»	1	0	0	27.02.2025	https://resh.edu.ru/
68	Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	1	0	0	28.02.2025	https://resh.edu.ru/
69	Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	1	0	0	03.03.2025	https://resh.edu.ru/
70	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	0	0	06.03.2025	https://resh.edu.ru/
71	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	0	0	07.03.2025	https://resh.edu.ru/
72	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	0	0	10.03.2025	https://resh.edu.ru/

73	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры	1	0	0	13.03.2025	https://resh.edu.ru/
74	Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал»	1	0	0	14.03.2025	https://resh.edu.ru/
75	Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал»	1	0	0	17.03.2025	https://resh.edu.ru/
76	Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч»	1	0	0	20.03.2025	https://resh.edu.ru/
77	Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч»	1	0	0	21.03.2025	https://resh.edu.ru/
78	Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч»	1	0	0	31.03.2025	https://resh.edu.ru/
79	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт	1	0	0	03.04.2025	https://resh.edu.ru/
80	Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!»	1	0	0	04.04.2025	https://resh.edu.ru/
81	Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!»	1	0	0	07.04.2025	https://resh.edu.ru/
82	Бег на 80 м. Пионербол	1	0	0	10.04.2025	https://resh.edu.ru/
83	Метание мяча на дальность с разбега. Футбол	1	0	0	11.04.2025	https://resh.edu.ru/
84	Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех»	1	0	0	14.04.2025	https://resh.edu.ru/
85	Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок»	1	0	0	17.04.2025	https://resh.edu.ru/
86	Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок»	1	0	0	18.04.2025	https://resh.edu.ru/
87	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	21.04.2025	https://resh.edu.ru/

88	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	24.04.2025	https://resh.edu.ru/
89	Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»	1	0	0	25.04.2025	https://resh.edu.ru/
90	Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»	1	0	0	28.04.2025	https://resh.edu.ru/
91	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/
92	Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч»	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/
93	Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер»	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/
94	Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо»	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/
95	Ведение мяча остановка по сигналу	1	0	0	15.05.2025	https://resh.edu.ru/
96	Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий»	1	0	0	16.05.2025	https://resh.edu.ru/
97	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места	1	0	0	16.05.2025	https://resh.edu.ru/
98	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места	1	0	0	19.05.2025	https://resh.edu.ru/
99	Учебная игра баскетбол	1	0	0	22.05.2025	https://resh.edu.ru/
100	Учебная игра баскетбол	1	0	0	22.05.2025	https://resh.edu.ru/
101	Подведение итогов. Эстафета с мячами. Игра «Назови летние виды спорта»	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/
102	Подведение итогов. Эстафета с мячами. Игра «Назови летние виды спорта»	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт	1	0	0	02.09.2024	https://resh.edu.ru/
2	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «А, ну-ка догони!»	1	0	0	05.09.2024	https://resh.edu.ru/
3	Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый»	1	0	0	06.09.2024	https://resh.edu.ru/
4	Бег 100 м с преодолением 5 препятствий	1	0	0	09.09.2024	https://resh.edu.ru/
5	Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки»	1	0	0	12.09.2024	https://resh.edu.ru/
6	Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки»	1	0	0	13.09.2024	https://resh.edu.ru/
7	Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд»	1	0	0	16.09.2024	https://resh.edu.ru/
8	Метание мяча на дальность	1	0	0	19.09.2024	https://resh.edu.ru/
9	Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний»	1	0	0	20.09.2024	https://resh.edu.ru/
10	Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний»	1	0	0	23.09.2024	https://resh.edu.ru/
11	Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол	1	0	0	26.09.2024	https://resh.edu.ru/

12	Техника приема передачи мяча и подачи. Игра : «Сумей выполнить»	1	0	0	27.09.2024	https://resh.edu.ru/
13	Техника приема передачи мяча и подачи. Игра : «Сумей выполнить»	1	0	0	30.09.2024	https://resh.edu.ru/
14	Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений	1	0	0	03.10.2024	https://resh.edu.ru/
15	Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений	1	0	0	04.10.2024	https://resh.edu.ru/
16	Верхняя прямая передача в прыжке	1	0	0	07.10.2024	https://resh.edu.ru/
17	Верхняя прямая передача в прыжке	1	0	0	10.10.2024	https://resh.edu.ru/
18	Верхняя прямая подача	1	0	0	11.10.2024	https://resh.edu.ru/
19	Верхняя прямая подача	1	0	0	14.10.2024	https://resh.edu.ru/
20	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление) Игра «Сумей защитить»	1	0	0	17.10.2024	https://resh.edu.ru/
21	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление) Игра «Сумей защитить»	1	0	0	18.10.2024	https://resh.edu.ru/
22	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1	0	0	21.10.2024	https://resh.edu.ru/
23	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1	0	0	24.10.2024	https://resh.edu.ru/
24	Волейбол учебная игра	1	0	0	25.10.2024	https://resh.edu.ru/
25	Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю»	1	0	0	07.11.2024	https://resh.edu.ru/
26	Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан»	1	0	0	08.11.2024	https://resh.edu.ru/
27	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета	1	0	0	11.11.2024	https://resh.edu.ru/

28	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан»	1	0	0	14.11.2024	https://resh.edu.ru/
29	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан»	1	0	0	15.11.2024	https://resh.edu.ru/
30	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья	1	0	0	18.11.2024	https://resh.edu.ru/
31	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья	1	0	0	21.11.2024	https://resh.edu.ru/
32	Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше»	1	0	0	22.11.2024	https://resh.edu.ru/
33	Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше»	1	0	0	25.11.2024	https://resh.edu.ru/
34	Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке	1	0	0	28.11.2024	https://resh.edu.ru/
35	Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке	1	0	0	29.11.2024	https://resh.edu.ru/
36	Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...»	1	0	0	02.12.2024	https://resh.edu.ru/
37	Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...»	1	0	0	05.12.2024	https://resh.edu.ru/
38	Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра «Удочка»	1	0	0	06.12.2024	https://resh.edu.ru/
39	Стойка «ласточка». Кувырок вперед	1	0	0	09.12.2024	https://resh.edu.ru/
40	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра «Сумей выполнить»	1	0	0	12.12.2024	https://resh.edu.ru/
41	Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра «Силачи»	1	0	0	13.12.2024	https://resh.edu.ru/

42	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	0	16.12.2024	https://resh.edu.ru/
43	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	0	19.12.2024	https://resh.edu.ru/
44	Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись»	1	0	0	20.12.2024	https://resh.edu.ru/
45	Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись»	1	0	0	23.12.2024	https://resh.edu.ru/
46	Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю»	1	0	0	25.12.2024	https://resh.edu.ru/
47	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	0	0	27.12.2024	https://resh.edu.ru/
48	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	0	0	13.01.2025	https://resh.edu.ru/
49	Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону»	1	0	0	16.01.2025	https://resh.edu.ru/
50	Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра «Вытолкни из круг	1	0	0	17.01.2025	https://resh.edu.ru/
51	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами	1	0	0	20.01.2025	https://resh.edu.ru/
52	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами	1	0	0	23.01.2025	https://resh.edu.ru/
53	Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках	1	0	0	24.01.2025	https://resh.edu.ru/
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Сумей выполнить»	1	0	0	27.01.2025	https://resh.edu.ru/
55	Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки»	1	0	0	30.01.2025	https://resh.edu.ru/

56	Поворот на месте махом назад снаружи	1	0	0	31.01.2025	https://resh.edu.ru/
57	Поворот на параллельных лыжах при спуске. Игра: «Сохрани равновесие»	1	0	0	03.02.2025	https://resh.edu.ru/
58	Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	1	0	0	06.02.2025	https://resh.edu.ru/
59	Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	1	0	0	07.02.2025	https://resh.edu.ru/
60	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	0	0	10.02.2025	https://resh.edu.ru/
61	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	0	0	13.02.2025	https://resh.edu.ru/
62	Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»	1	0	0	14.02.2025	https://resh.edu.ru/
63	Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»	1	0	0	17.02.2025	https://resh.edu.ru/
64	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	1	0	0	20.02.2025	https://resh.edu.ru/
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	1	0	0	21.02.2025	https://resh.edu.ru/
66	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник»	1	0	0	24.02.2025	https://resh.edu.ru/
67	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник»	1	0	0	27.02.2025	https://resh.edu.ru/
68	Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	1	0	0	28.02.2025	https://resh.edu.ru/
69	Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	1	0	0	03.03.2025	https://resh.edu.ru/

70	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	0	0	06.03.2025	https://resh.edu.ru/
71	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	0	0	07.03.2025	https://resh.edu.ru/
72	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	0	0	10.03.2025	https://resh.edu.ru/
73	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски	1	0	0	13.03.2025	https://resh.edu.ru/
74	Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча. Игра «Слушай сигнал»	1	0	0	14.03.2025	https://resh.edu.ru/
75	Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча. Игра «Слушай сигнал»	1	0	0	17.03.2025	https://resh.edu.ru/
76	Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине	1	0	0	20.03.2025	https://resh.edu.ru/
77	Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине	1	0	0	21.03.2025	https://resh.edu.ru/
78	Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине	1	0	0	31.03.2025	https://resh.edu.ru/
79	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт	1	0	0	03.04.2025	https://resh.edu.ru/
80	Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!»	1	0	0	04.04.2025	https://resh.edu.ru/
81	Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!»	1	0	0	07.04.2025	https://resh.edu.ru/
82	Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол	1	0	0	10.04.2025	https://resh.edu.ru/
83	Метание мяча на дальность с разбега. Футбол	1	0	0	11.04.2025	https://resh.edu.ru/
84	Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех»	1	0	0	14.04.2025	https://resh.edu.ru/

85	Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок»	1	0	0	17.04.2025	https://resh.edu.ru/
86	Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок»	1	0	0	18.04.2025	https://resh.edu.ru/
87	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	21.04.2025	https://resh.edu.ru/
88	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	24.04.2025	https://resh.edu.ru/
89	Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»	1	0	0	25.04.2025	https://resh.edu.ru/
90	Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»	1	0	0	28.04.2025	https://resh.edu.ru/
91	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/
92	Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч»	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/
93	Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер»	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/
94	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/
95	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	0	0	15.05.2025	https://resh.edu.ru/
96	Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий»	1	0	0	16.05.2025	https://resh.edu.ru/
97	Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди	1	0	0	16.05.2025	https://resh.edu.ru/
98	Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди	1	0	0	19.05.2025	https://resh.edu.ru/
99	Подбирание отскочившего мяча от щита	1	0	0	22.05.2025	https://resh.edu.ru/

100	Подбирание отскочившего мяча от щита	1	0	0	22.05.2025	https://resh.edu.ru/
101	Учебная игра по упрощённым правилам. Игра «Назови летние виды спорта»	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/
102	Учебная игра по упрощённым правилам. Игра «Назови летние виды спорта»	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт	1	0	0	02.09.2024	https://resh.edu.ru/
2	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «А, ну-ка догони!»	1	0	0	05.09.2024	https://resh.edu.ru/
3	Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	1	0	0	06.09.2024	https://resh.edu.ru/
4	Бег 100 м. с преодолением 5 препятствий	1	0	0	09.09.2024	https://resh.edu.ru/
5	Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки»	1	0	0	12.09.2024	https://resh.edu.ru/
6	Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки»	1	0	0	13.09.2024	https://resh.edu.ru/
7	Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд»	1	0	0	16.09.2024	https://resh.edu.ru/
8	Метание мяча на дальность	1	0	0	19.09.2024	https://resh.edu.ru/
9	Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний»	1	0	0	20.09.2024	https://resh.edu.ru/
10	Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний»	1	0	0	23.09.2024	https://resh.edu.ru/
11	Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол	1	0	0	26.09.2024	https://resh.edu.ru/

12	Техника приема передачи мяча и подачи. Игра : «Сумей выполнить»	1	0	0	27.09.2024	https://resh.edu.ru/
13	Техника приема передачи мяча и подачи. Игра : «Сумей выполнить»	1	0	0	30.09.2024	https://resh.edu.ru/
14	Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений	1	0	0	03.10.2024	https://resh.edu.ru/
15	Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений	1	0	0	04.10.2024	https://resh.edu.ru/
16	Верхняя прямая передача в прыжке	1	0	0	07.10.2024	https://resh.edu.ru/
17	Верхняя прямая передача в прыжке	1	0	0	10.10.2024	https://resh.edu.ru/
18	Верхняя прямая подача	1	0	0	11.10.2024	https://resh.edu.ru/
19	Верхняя прямая подача	1	0	0	14.10.2024	https://resh.edu.ru/
20	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление) Игра «Сумей защитить»	1	0	0	17.10.2024	https://resh.edu.ru/
21	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление) Игра «Сумей защитить»	1	0	0	18.10.2024	https://resh.edu.ru/
22	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1	0	0	21.10.2024	https://resh.edu.ru/
23	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1	0	0	24.10.2024	https://resh.edu.ru/
24	Волейбол, учебная игра	1	0	0	25.10.2024	https://resh.edu.ru/
25	Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю»	1	0	0	07.11.2024	https://resh.edu.ru/
26	Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан»	1	0	0	08.11.2024	https://resh.edu.ru/
27	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета	1	0	0	11.11.2024	https://resh.edu.ru/
28	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан»	1	0	0	14.11.2024	https://resh.edu.ru/

29	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан»	1	0	0	15.11.2024	https://resh.edu.ru/
30	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья	1	0	0	18.11.2024	https://resh.edu.ru/
31	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья	1	0	0	21.11.2024	https://resh.edu.ru/
32	Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше»	1	0	0	22.11.2024	https://resh.edu.ru/
33	Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше»	1	0	0	25.11.2024	https://resh.edu.ru/
34	Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке	1	0	0	28.11.2024	https://resh.edu.ru/
35	Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке	1	0	0	29.11.2024	https://resh.edu.ru/
36	Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...»	1	0	0	02.12.2024	https://resh.edu.ru/
37	Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...»	1	0	0	05.12.2024	https://resh.edu.ru/
38	Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка»	1	0	0	06.12.2024	https://resh.edu.ru/
39	Стойка «ласточка». Кувырок вперед	1	0	0	09.12.2024	https://resh.edu.ru/
40	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить»	1	0	0	12.12.2024	https://resh.edu.ru/
41	Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи»	1	0	0	13.12.2024	https://resh.edu.ru/
42	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	0	16.12.2024	https://resh.edu.ru/

43	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	0	19.12.2024	https://resh.edu.ru/
44	Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись»	1	0	0	20.12.2024	https://resh.edu.ru/
45	Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись»	1	0	0	23.12.2024	https://resh.edu.ru/
46	Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю»	1	0	0	25.12.2024	https://resh.edu.ru/
47	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	0	0	27.12.2024	https://resh.edu.ru/
48	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	0	0	13.01.2025	https://resh.edu.ru/
49	Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону»	1	0	0	16.01.2025	https://resh.edu.ru/
50	Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга»	1	0	0	17.01.2025	https://resh.edu.ru/
51	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами	1	0	0	20.01.2025	https://resh.edu.ru/
52	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами	1	0	0	23.01.2025	https://resh.edu.ru/
53	Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках	1	0	0	24.01.2025	https://resh.edu.ru/
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Сумей выполнить»	1	0	0	27.01.2025	https://resh.edu.ru/
55	Одновременный двухшажный ход. Игра «Лыжные гонки»	1	0	0	30.01.2025	https://resh.edu.ru/
56	Поворот на месте махом назад снаружи.	1	0	0	31.01.2025	https://resh.edu.ru/

57	Поворот на параллельных лыжах при спуске. Игра: «Сохрани равновесие»	1	0	0	03.02.2025	https://resh.edu.ru/
58	Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	1	0	0	06.02.2025	https://resh.edu.ru/
59	Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	1	0	0	07.02.2025	https://resh.edu.ru/
60	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	0	0	10.02.2025	https://resh.edu.ru/
61	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	0	0	13.02.2025	https://resh.edu.ru/
62	Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м.	1	0	0	14.02.2025	https://resh.edu.ru/
63	Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»	1	0	0	17.02.2025	https://resh.edu.ru/
64	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	1	0	0	20.02.2025	https://resh.edu.ru/
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	1	0	0	21.02.2025	https://resh.edu.ru/
66	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник»	1	0	0	24.02.2025	https://resh.edu.ru/
67	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник»	1	0	0	27.02.2025	https://resh.edu.ru/
68	Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	1	0	0	28.02.2025	https://resh.edu.ru/
69	Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	1	0	0	03.03.2025	https://resh.edu.ru/
70	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	0	0	06.03.2025	https://resh.edu.ru/

71	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	0	0	07.03.2025	https://resh.edu.ru/
72	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	0	0	10.03.2025	https://resh.edu.ru/
73	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски	1	0	0	13.03.2025	https://resh.edu.ru/
74	Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча. Игра «Слушай сигнал»	1	0	0	14.03.2025	https://resh.edu.ru/
75	Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча. Игра «Слушай сигнал»	1	0	0	17.03.2025	https://resh.edu.ru/
76	Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине	1	0	0	20.03.2025	https://resh.edu.ru/
77	Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине	1	0	0	21.03.2025	https://resh.edu.ru/
78	Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине	1	0	0	31.03.2025	https://resh.edu.ru/
79	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт	1	0	0	03.04.2025	https://resh.edu.ru/
80	Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!»	1	0	0	04.04.2025	https://resh.edu.ru/
81	Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!»	1	0	0	07.04.2025	https://resh.edu.ru/
82	Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол	1	0	0	10.04.2025	https://resh.edu.ru/
83	Метание мяча на дальность с разбега. Футбол	1	0	0	11.04.2025	https://resh.edu.ru/
84	Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех»	1	0	0	14.04.2025	https://resh.edu.ru/

85	Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок»	1	0	0	17.04.2025	https://resh.edu.ru/
86	Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок»	1	0	0	18.04.2025	https://resh.edu.ru/
87	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	21.04.2025	https://resh.edu.ru/
88	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	24.04.2025	https://resh.edu.ru/
89	Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»	1	0	0	25.04.2025	https://resh.edu.ru/
90	Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»	1	0	0	28.04.2025	https://resh.edu.ru/
91	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/
92	Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч»	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/
93	Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер»	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/
94	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/
95	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	0	0	15.05.2025	https://resh.edu.ru/
96	Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий»	1	0	0	16.05.2025	https://resh.edu.ru/
97	Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди	1	0	0	16.05.2025	https://resh.edu.ru/
98	Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди	1	0	0	19.05.2025	https://resh.edu.ru/
99	Подбирание отскочившего мяча от щита	1	0	0	22.05.2025	https://resh.edu.ru/

100	Подбирание отскочившего мяча от щита	1	0	0	22.05.2025	https://resh.edu.ru/
101	Учебная игра по упрощённым правилам. Игра: «Назови летние виды спорта»	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/
102	Учебная игра по упрощённым правилам. Игра: «Назови летние виды спорта»	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

- Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»