МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Администрация Серафимовичского муниципального района

МКОУ Бобровская-II СШ

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО
естественно-научного
цикла

Боровикова Л.В.
Г

Протокол №1 от «26»
августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

И.о. директора МКОУ
Бобровской -2 СШ

Фетисова Е.А

Приказ №137 от «28»
августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса (модуля) части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

для обучающихся 5 – 9 классов

х. Бобровский 2-й 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса (модуля) «Легкая атлетика» для 5–9 классов разработана для включения в часть учебного плана основного общего образования, формируемую участниками образовательных отношений (ЧФУ). Программа конкретизируется образовательной организацией с учетом ее основной образовательной программы, материально-технических и климатических условий, состояния здоровья обучающихся и результатов учета мнения участников образовательных отношений.

Нормативную основу программы составляют: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ФГОС ООО, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (в действующей редакции); ФОП ООО, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 (в действующей редакции, включая изменения, внесенные приказом от 10.11.2025 № 808); федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5–9 классов; приказ Минпросвещения России от 23.07.2025 № 551 о федеральном перечне электронных образовательных ресурсов; СП 2.4.2.4283-26, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 и применяемые с 01.09.2026; иные обязательные требования охраны здоровья и безопасности.

Программа не заменяет федеральную рабочую программу обязательного учебного предмета «Физическая культура», а расширяет и углубляет содержание вариативного модуля «Легкая атлетика». Ее реализация не должна приводить к превышению максимально допустимой недельной и дневной образовательной нагрузки.

Допуск к занятиям, распределение по медицинским группам и индивидуализация нагрузки осуществляются на основании медицинских заключений и локальных актов школы. Для обучающихся с ограничениями предусматриваются безопасные альтернативные задания: анализ техники, судейство, дозированная ходьба и бег, упражнения низкой интенсивности, ведение самонаблюдений. Результаты выполнения возрастных нормативов и комплекса ГТО используются диагностически и не являются единственным основанием текущей или итоговой отметки.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Курс построен по принципам постепенности, возрастной адекватности, вариативности и ориентации на индивидуальный прогресс. В каждом классе содержание объединяет беговые, прыжковые и метательные упражнения, развитие

физических качеств, основы самоконтроля, безопасного поведения, организации и судейства учебных соревнований.

Основные формы работы: практическое занятие, учебная тренировка, круговая тренировка, эстафета, работа в парах и малых группах, практическая диагностика, учебное соревнование, рефлексия. При неблагоприятной погоде или отсутствии безопасной площадки содержание заменяется равноценными упражнениями в спортивном зале без нарушения планируемых результатов.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель курса — развитие физической культуры личности обучающегося средствами легкой атлетики, укрепление здоровья и формирование способности безопасно и осознанно использовать двигательные действия в учебной и самостоятельной деятельности.

- освоить и совершенствовать технику бега, прыжков, метаний и эстафетных действий;
- развивать быстроту, выносливость, координацию и скоростно-силовые способности с учетом индивидуальных возможностей;
- формировать навыки разминки, заминки, самоконтроля, дозирования нагрузки и профилактики травматизма;
- развивать сотрудничество, честную игру, судейские и организационные навыки;
- формировать умение оценивать не только абсолютный результат, но и качество техники и личную динамику.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса отводится 170 часов: по 34 часа в каждом из 5–9 классов (1 час в неделю при 34 учебных неделях). Образовательная организация вправе скорректировать объем по классам в пределах ЧФУ с соответствующей корректировкой тематического и поурочного планирования и без превышения санитарных нормативов нагрузки.

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценивание является критериальным и учитывает: безопасность действий; понимание техники; качество выполнения с учетом медицинской группы; индивидуальную динамику; самоконтроль; сотрудничество и способность анализировать ошибки. Формы контроля: наблюдение, практическая работа, самооценка и взаимооценка, диагностическое упражнение, защита плана занятия,

учебное соревнование. Диагностические показатели не сравниваются механически между обучающимися.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 КЛАСС

Безопасность и самоконтроль. Высокий старт, бег 30–60 м, равномерный бег и чередование бега с ходьбой. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места и с короткого разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места и с трех шагов. Разминка, эстафеты, индивидуальный прогресс.

6 КЛАСС

Совершенствование высокого старта, стартового разгона, бега 60 м и финиширования. Равномерный, переменный и кроссовый бег. Эстафета 4×50 м. Прыжки в длину и высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с четырех–пяти шагов на дальность и точность. Самоконтроль и взаимная оценка.

7 КЛАСС

Освоение низкого старта, спринтерского и эстафетного бега, бега с безопасными препятствиями. Равномерный, переменный и кроссовый бег. Совершенствование прыжка в длину и высоту, скрестного шага в метании. Планирование темпа, круговая подготовка, разминка и заминка.

8 КЛАСС

Совершенствование спринтерской техники, бега с препятствиями, эстафетных действий и судейства. Бег на средние дистанции с контролем интенсивности. Индивидуализация разбега в прыжках, совершенствование метаний. Планирование и проведение фрагмента занятия.

9 КЛАСС

Индивидуальная коррекция техники спринта, эстафеты и бега с препятствиями. Равномерный, темповый, переменный, интервальный и кроссовый бег. Совершенствование прыжков и метаний, организация и судейство. Разработка плана-конспекта самостоятельной тренировки и оценка личной динамики.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность соблюдать правила безопасного поведения и ответственно относиться к здоровью;

- ценностное отношение к физическому совершенствованию, труду и личному прогрессу;
- уважение к партнерам и соперникам, неприятие нечестного поведения и дискриминации;
- способность принимать индивидуальные различия и выбирать посильную нагрузку;
- интерес к регулярной двигательной активности и самосовершенствованию.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- выявлять элементы техники, сравнивать выполнение с критериями, устанавливать причины ошибок и способы коррекции;
- планировать разминку, фрагмент занятия и последовательность освоения двигательного действия;
- использовать показатели самочувствия и ЧСС для оценки нагрузки и восстановления;
- работать индивидуально и в группе, распределять роли, давать корректную обратную связь;
- использовать разрешенные электронные ресурсы для поиска и анализа учебной информации с соблюдением цифровой безопасности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

Обучающийся соблюдает безопасность; выполняет высокий старт, бег 30–60 м, равномерный бег в доступном темпе; демонстрирует базовую технику прыжка в длину, высоту и метания малого мяча; проводит простую разминку под руководством учителя.

6 КЛАСС

Обучающийся совершенствует высокий старт и финиширование; регулирует темп бега; выполняет эстафетную передачу, прыжок способом «перешагивание» и метание с разбега; использует самооценку и взаимооценку.

7 КЛАСС

Обучающийся выполняет низкий старт, бег с препятствиями и эстафетные действия; планирует темп; демонстрирует согласованность фаз прыжка и метания; составляет разминку и заминку.

8 КЛАСС

Обучающийся применяет способы контроля интенсивности; совершенствует спринт, средний бег, прыжки и метания; участвует в организации и судействе; составляет и проводит фрагмент занятия.

9 КЛАСС

Обучающийся индивидуально корректирует технику; выбирает метод развития выносливости; организует безопасный сектор и судейство; разрабатывает план-конспект самостоятельного занятия и аргументированно оценивает динамику.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Раздел / тема	Всего	Контрольные	Практические	Электронные ресурсы
1	Безопасность, самоконтроль и диагностика	2	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
2	Бег на короткие дистанции и эстафеты	10	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
3	Бег на выносливость	6	0	0	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4	Прыжковые упражнения	7	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

№	Раздел / тема	Всего	Контрольные	Практические	Электронные ресурсы
5	Метания	5	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
6	Комплексная подготовка, самостоятельная деятельность и итоговое занятие	4	0	2	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
	ИТОГО	**34**	**0**	**6**	

6 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Раздел / тема	Всего	Контрольные	Практические	Электронные ресурсы
1	Безопасность, самоконтроль и диагностика	2	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

№	Раздел / тема	Всего	Контрольные	Практические	Электронные ресурсы
2	Бег на короткие дистанции и эстафеты	10	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
3	Бег на выносливость	6	0	0	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4	Прыжковые упражнения	7	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
5	Метания	5	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

№	Раздел / тема	Всего	Контрольные	Практические	Электронные ресурсы
6	Комплексная подготовка, самостоятельная деятельность и итоговое занятие	4	0	2	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
	ИТОГО	**34**	**0**	**6**	

7 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Раздел / тема	Всего	Контрольные	Практические	Электронные ресурсы
1	Безопасность, самоконтроль и диагностика	2	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
2	Бег на короткие дистанции и эстафеты	10	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

№	Раздел / тема	Всего	Контрольные	Практические	Электронные ресурсы
3	Бег на выносливость	6	0	0	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4	Прыжковые упражнения	7	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
5	Метания	5	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
6	Комплексная подготовка, самостоятельная деятельность и итоговое занятие	4	0	2	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
	ИТОГО	**34**	**0**	**6**	

8 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Раздел / тема	Всего	Контрольные	Практические	Электронные ресурсы
1	Безопасность, самоконтроль и диагностика	2	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
2	Бег на короткие дистанции и эстафеты	10	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
3	Бег на выносливость	6	0	0	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4	Прыжковые упражнения	7	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

№	Раздел / тема	Всего	Контрольные	Практические	Электронные ресурсы
5	Метания	5	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
6	Комплексная подготовка, самостоятельная деятельность и итоговое занятие	4	0	2	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
	ИТОГО	**34**	**0**	**6**	

9 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Раздел / тема	Всего	Контрольные	Практические	Электронные ресурсы
1	Безопасность, самоконтроль и диагностика	2	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

№	Раздел / тема	Всего	Контрольные	Практические	Электронные ресурсы
2	Бег на короткие дистанции и эстафеты	10	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
3	Бег на выносливость	6	0	0	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4	Прыжковые упражнения	7	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
5	Метания	5	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

№	Раздел / тема	Всего	Контрольные	Практические	Электронные ресурсы
6	Комплексная подготовка, самостоятельная деятельность и итоговое занятие	4	0	2	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
	ИТОГО	**34**	**0**	**6**	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль самочувствия	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
2	Строевые и общеразвивающие упражнения легкоатлета. Исходная диагностика двигательной подготовленности	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
3	Высокий старт: исходные положения и стартовые команды	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
4	Стартовый разгон и бег по дистанции 30 м	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
5	Бег с максимальной скоростью 40 м. Работа рук и постановка стопы	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
6	Бег 60 м с высокого старта: техника, индивидуальный темп	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
7	Подвижные игры и эстафеты с ускорениями	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
8	Практическая работа: техника высокого старта и бега 30–60 м	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
9	Равномерный бег: выбор безопасного темпа	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
10	Равномерный бег 6–8 минут. Контроль ЧСС и самочувствия	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
11	Чередование бега и ходьбы. Развитие общей выносливости	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
12	Бег по пересеченной местности с соблюдением дистанции	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
13	Эстафетный бег: передача эстафетной палочки на месте	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
14	Эстафетный бег: передача палочки в движении	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
15	Прыжковые упражнения. Отталкивание одной ногой	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
16	Прыжок в длину с места: техника и безопасное приземление	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
17	Прыжок в длину с короткого разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
18	Разбег и попадание на место отталкивания	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
19	Прыжок в длину с разбега: согласование фаз	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
20	Практическая работа: техника прыжка в длину с разбега	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
21	Прыжок в высоту с прямого разбега: отталкивание и приземление	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
22	Прыжок в высоту с прямого разбега: целостное выполнение	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
23	Метание малого мяча: хват, исходное положение, безопасность	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
24	Метание малого мяча с места в вертикальную цель	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
25	Метание малого мяча на дальность с места	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
26	Метание малого мяча с трех шагов разбега	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
27	Метание мяча на точность и дальность: индивидуальная коррекция	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
28	Практическая работа: техника метания малого мяча	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
29	Круговая тренировка: быстрота, координация, скоростно-силовые качества	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
30	Эстафеты с бегом, прыжками и метанием	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
31	Составление индивидуального комплекса разминки легкоатлета	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
32	Самостоятельное проведение части разминки в малой группе	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
33	Итоговая диагностика индивидуального прогресса	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
34	Итоговое занятие. Учебные соревнования и рефлексия	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
	ИТОГО	**34**	**0**	**6**		

6 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Безопасность, требования к одежде и обуви. Самоконтроль нагрузки	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
2	Исходная диагностика: бег, прыжок, метание без выставления обязательного норматива	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
3	Высокий старт и стартовый разгон	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
4	Бег 30 м с ускорением. Частота и длина шагов	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
5	Бег 60 м: совершенствование техники	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
6	Финиширование без снижения скорости	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
7	Повторный бег 3×30 м с регулируемым отдыхом	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
8	Практическая работа: бег 60 м и самооценка техники	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
9	Равномерный бег 8–10 минут. Распределение сил	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
10	Переменный бег: чередование отрезков разной интенсивности	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
11	Кроссовый бег по безопасному маршруту	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
12	Развитие выносливости: индивидуальная дозировка по самочувствию	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
13	Эстафетный бег: зона передачи и командное взаимодействие	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
14	Эстафеты 4×50 м по упрощенным правилам	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
15	Прыжок в длину с места: скоростно-силовая подготовка	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
16	Прыжок в длину с разбега: подбор длины разбега	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
17	Отталкивание и полет способом «согнув ноги»	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
18	Приземление и сохранение равновесия	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
19	Целостный прыжок в длину с разбега	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
20	Практическая работа: анализ техники прыжка по критериям	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
21	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»: подготовительные упражнения	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
22	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: разбег и отталкивание	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
23	Прыжок в высоту: целостное выполнение	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
24	Метание малого мяча: финальное усилие	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
25	Метание с четырех–пяти шагов разбега	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
26	Метание на дальность в заданном секторе	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
27	Метание в горизонтальную и вертикальную цель	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
28	Практическая работа: метание на дальность и точность	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
29	Круговая тренировка легкоатлета	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
30	Эстафеты с преодолением безопасных препятствий	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
31	Разработка комплекса специальных беговых упражнений	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
32	Проведение разминки в паре. Взаимооценка	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
33	Итоговая диагностика индивидуального прироста	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
34	Учебные соревнования. Рефлексия и правила честной игры	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 6 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
	ИТОГО	**34**	**0**	**6**		

7 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Безопасность и профилактика травм. Индивидуальная нагрузка	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
2	Исходная диагностика и постановка личной цели	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
3	Низкий старт: положение по команде «На старт!»	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
4	Низкий старт: команды «Внимание!» и «Марш!»	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
5	Стартовый разгон из низкого старта	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
6	Спринтерский бег 30–60 м	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
7	Финиширование и сохранение беговой формы	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
8	Практическая работа: низкий старт и бег 60 м	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
9	Бег с преодолением препятствий способом «наступание»	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
10	Прыжковый бег через низкие безопасные препятствия	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
11	Эстафетный бег: передача палочки снизу	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
12	Эстафета 4×60 м: взаимодействие в зоне передачи	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
13	Равномерный бег 10–12 минут	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
14	Переменный бег. Контроль интенсивности по ЧСС и самочувствию	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
15	Кроссовая подготовка: техника бега по различному грунту	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
16	Практическая работа: планирование темпа на дистанции	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
17	Прыжок в длину с разбега: стабильность разбега	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
18	Отталкивание и положение тела в полете	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
19	Приземление в прыжке в длину	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

20	Прыжок в длину: целостное выполнение и взаимоанализ	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
21	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: дугообразный/прямой разбег по условиям места	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
22	Прыжок в высоту: переход через планку и приземление	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
23	Практическая работа: техника прыжковых упражнений	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
24	Метание малого мяча с разбега: скрестный шаг	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
25	Согласование разбега и финального усилия	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

26	Метание на дальность в сектор	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
27	Метание на точность из различных исходных положений	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
28	Практическая работа: анализ техники метания	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
29	Скоростно-силовая круговая тренировка	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
30	Развитие быстроты: повторный и игровой методы	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
31	Развитие выносливости: интервальный метод в щадящем режиме	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

32	Проектирование индивидуальной разминки и заминки	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
33	Итоговая диагностика личного прогресса	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
34	Учебное легкоатлетическое многоборье. Рефлексия	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 7 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
	ИТОГО	**34**	**0**	**6**		

8 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Управление рисками и первая помощь при типичных повреждениях	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
2	Исходная диагностика и индивидуальный профиль подготовленности	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
3	Низкий старт: совершенствование стартовой реакции	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
4	Стартовый разгон и переход к бегу по дистанции	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
5	Спринтерский бег 60 м: экономичность движений	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
6	Повторный бег на коротких отрезках	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
7	Финиширование и тактика забега	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
8	Практическая работа: техника спринтерского бега	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
9	Барьерные и координационные упражнения с низкими безопасными препятствиями	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
10	Бег с препятствиями: ритм между препятствиями	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
11	Эстафетный бег: расчет зоны передачи	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
12	Командная эстафета с судейством обучающихся	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
13	Равномерный бег 12–15 минут	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
14	Переменный бег по заданию	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
15	Бег на среднюю дистанцию: распределение сил	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
16	Практическая работа: контроль темпа и восстановление ЧСС	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
17	Прыжок в длину: индивидуализация разбега	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
18	Отталкивание с высокой скоростью разбега	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
19	Полет и приземление способом «согнув ноги»	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
20	Целостный прыжок в длину. Видео/визуальный анализ при наличии разрешенного ресурса	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
21	Прыжок в высоту: совершенствование способа «перешагивание»	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
22	Прыжковые упражнения для развития скоростной силы	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
23	Практическая работа: судейство прыжков по упрощенным правилам	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
24	Метание малого мяча/спортивного снаряда: разбег и скрестные шаги	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
25	Финальное усилие и торможение после выпуска снаряда	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
26	Метание на дальность в секторе	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
27	Метание на точность. Коррекция индивидуальных ошибок	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
28	Практическая работа: техника и безопасность метаний	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
29	Круговая тренировка: быстрота и скоростная сила	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
30	Интервальная тренировка с индивидуальной дозировкой	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
31	Самостоятельное составление плана занятия	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
32	Проведение фрагмента занятия и взаимооценка	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
33	Итоговая диагностика индивидуальной динамики	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
34	Учебное многоборье: организация, судейство, рефлексия	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 8 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
	ИТОГО	**34**	**0**	**6**		

9 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Безопасная самостоятельная тренировка и медицинские ограничения	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
2	Исходная диагностика, личная цель и план коррекции	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
3	Спринтерский бег: индивидуальная коррекция техники низкого старта	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
4	Стартовый разгон: оптимизация первых шагов	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
5	Бег 60 м с максимальной контролируемой скоростью	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
6	Повторный спринтерский бег: дозировка отдыха	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
7	Тактика забега и финиширование	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
8	Практическая работа: самоанализ спринтерской техники	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
9	Бег с препятствиями: рациональная техника преодоления	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
10	Эстафетный бег: стабильная передача на высокой скорости	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
11	Организация и судейство эстафеты	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
12	Равномерный бег 15–18 минут по индивидуальному заданию	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
13	Темповый бег на средней дистанции	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
14	Переменный и интервальный бег: различия и применение	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
15	Кроссовый бег: выбор траектории и темпа	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
16	Практическая работа: составление плана развития выносливости	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
17	Прыжок в длину: точность разбега	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
18	Отталкивание и сохранение скорости	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
19	Полет и безопасное приземление	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
20	Целостный прыжок с индивидуальной коррекцией	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
21	Прыжок в высоту: совершенствование освоенного способа	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
22	Специальная прыжковая подготовка	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
23	Практическая работа: организация и судейство прыжкового сектора	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
24	Метание малого мяча/спортивного снаряда: совершенствование разбега	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
25	Финальное усилие и сохранение равновесия	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
26	Метание на дальность: индивидуальная техника	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
27	Метание на точность и решение двигательной задачи	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
28	Практическая работа: судейство метаний и анализ результата	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
29	Комплексная скоростно-силовая тренировка	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
30	Индивидуальная тренировка выносливости с самоконтролем	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
31	Разработка плана-конспекта самостоятельного занятия	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
32	Проведение фрагмента тренировки, взаимооценка и корректировка	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
33	Итоговая диагностика и оценка индивидуальной динамики	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
34	Итоговое легкоатлетическое многоборье. Судейство, честная игра, рефлексия	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 9 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
	ИТОГО	**34**	**0**	**6**		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Безопасная спортивная площадка или зал; разметка; секундомеры; рулетки; эстафетные палочки; малые мячи и разрешенные спортивные снаряды; стойки и планка/резинка для прыжков; низкие безопасные препятствия; конусы; аптечка и средства связи. Инвентарь используется только при исправности и в соответствии с возрастом, медицинскими ограничениями и инструкциями по охране труда.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ И НОРМАТИВНЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Единое содержание общего образования (edsoo.ru): федеральная рабочая программа по физической культуре, 5–9 классы — методическая основа содержания.
- ФГИС «Моя школа», библиотека цифрового образовательного контента: только ресурсы, включенные в действующий федеральный перечень ЭОР, утвержденный приказом Минпросвещения России от 23.07.2025 № 551.
- Официальный интернет-портал правовой информации (publication.pravo.gov.ru): тексты нормативных правовых актов.

Примечание для утверждения: перед включением конкретной ссылки в электронный журнал школа проверяет наличие ресурса, класса, срока действия экспертного заключения и допустимость использования по действующей редакции федерального перечня ЭОР.