

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 им. Н. К. Крупской**

Приложение
к Основной общеобразовательной
программе основного
общего образования

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
5-9 класс**

г.Нижний Тагил

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

5 класс.

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты

на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 класс.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

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

7 класс.

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила

технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из

ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).
Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 класс.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

Физическое совершенствование.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

9 класс.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень. Передвижения по возвышенной и наклонной,

ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) развитие скоростных способностей.

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

2) развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;

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

4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и

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

Футбол.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

II. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении

посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Универсальные познавательные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие

универсальные познавательные учебные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные регулятивные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право

других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности,

выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным

ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится: проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и

«ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой

линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится: проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом,

перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится: отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать

эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению

нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол,

волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

III/ Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов

**Тематическое планирование
5 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Знания о физической культуре (2 ч)				
1	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий, система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и

				самоорганизации
Способы самостоятельной деятельности (3 ч)				
3	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью, составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
4	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности, способы измерения и оценивания осанки, составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
5	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма, оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к

	культуры и спортом Составление дневника физической культуры			получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)				
6	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека, упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой	1		использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
Модуль «Лёгкая атлетика» (17 ч)				
7	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,

				правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
8	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
9	Тестирование бега на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения 30 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
10	Тестирование бега на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1		организация шефства

	60 м			мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
11	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
12	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
13	Тестирование бега на длинные дистанции	1		организация

	с равномерной скоростью передвижения с высокого старта 1500 м			шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
14	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
15	Прыжки в высоту с прямого разбега	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
16	Совершенствование техники прыжков в высоту с прямого разбега	1		применение на уроке

				интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
17	Прыжки в длину с места	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
18	Тестирование прыжков в длину с места	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
19	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subj	применение на уроке

			ect/lesson/7461/start/262792/	интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
20	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
21	Тестирование метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
22	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	1		организация шефства

				мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
23	Тестирование метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)				
24	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7	применение на уроке интерактивных

	телосложения с использованием внешних отягощений		441/start/262982/	форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч)				
25	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Гимнастика» (24 ч)				
26	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и

				самоорганизаци
27	Строевые упражнения	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
28	Зачёт по строевым упражнениям	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
29	Кувырки вперёд и назад в группировке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими

				детьми
30	Кувырки вперёд ноги «скрестно»	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
31	Зачёт: кувырки вперёд и назад в группировке	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
32	Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), кувырки назад в полушпагат (девочки)	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к

				обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
33	Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), кувырки назад в полушпагат (девочки)	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
34	Зачёт: кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), кувырки назад в полушпагат (девочки)	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
35	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат

				школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
36	Акробатическая комбинация на мате из 5 элементов	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
37	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
38	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего

				школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
39	Передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
40	Лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки)	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
41	Зачёт: акробатическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего

				школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
42	Упражнения на гимнастической лестнице	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
43	Перелезание приставным шагом правым и левым боком на гимнастической лестнице	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
44	Лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх на гимнастической лестнице	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые

				нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
45	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
46	Лазанье по канату	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
47	Лазанье по канату	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
48	Прыжки на скакалке	1		применение на уроке интерактивных форм работы

				<p>учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>
49	Упражнения на скакалке из 5 элементов	1		<p>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>
Знания о физической культуре (2 ч)				
50	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы	1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</p>	<p>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечност и, через подбор соответствующи х текстов для чтения, задач для</p>

				решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
51	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	1		использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
Модуль «Зимние виды спорта» (12 ч)				
52	Правила техники безопасности при занятиях зимними видами спорта	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и

				самоорганизации
53	Подбор лыжного инвентаря. Температурный режим	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
54	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
55	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат

				школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
56	Прохождение учебной дистанции 3 км	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
57	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
58	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат

				школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
59	Зачёт: повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
60	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
61	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего

				школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
62	Зачёт: подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
63	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Спорт» (7 ч)				
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию

				<p>детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p>
65	<p>Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Бег на лыжах</p>	1		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>
66	<p>Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	1		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию</p>

				с другими детьми
67	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
68	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
69	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего

				школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
70	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы
Модуль «Спортивные игры». Волейбол (8 ч)				
71	Правила техники безопасности при занятиях волейболом	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
72	Прямая нижняя подача мяча	1	https://resh.edu.ru/subj	применение на уроке

			ect/lesson/7465/start/261447/	интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
73	Прямая нижняя подача мяча	1		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
74	Зачёт: прямая нижняя подача мяча	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной

				работе и взаимодействию с другими детьми
75	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
76	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
77	Ранее разученные технические действия с мячом	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:

				групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
78	Ранее разученные технические действия с мячом	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (9 ч)				
79	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
80	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7	применение на уроке

			464/start/261477/	интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
81	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
82	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной

				работе и взаимодействию с другими детьми
83	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
84	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
85	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:

				групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
86	Зачёт: бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
87	Ранее разученные технические действия с мячом	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Модуль «Лёгкая атлетика» (7 ч)				
88	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые

				нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
89	Тестирование бега на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения 30 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
90	Тестирование бега на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения 60 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
91	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их

				неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
92	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
93	Тестирование бега на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта 1500 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
94	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими

				одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Модуль «Спортивные игры». Футбол (8 ч)				
95	Правила техники безопасности при занятиях футболом	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
96	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
97	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1		включение в урок игровых процедур, которые

				<p>помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>
98	Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>
99	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию</p>

				с другими детьми
100	Обводка мячом ориентиров (конусов)	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
101	Совершенствование ранее разученных технических действий спортивных игр	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
102	Игра в футбол по правилам			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах,

6 класс

	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Способы самостоятельной деятельности (3 ч)				
1	Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Ведение дневника физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/261866/	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/main/261647/	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/	включение в урок игровых

			ect/lesson/7132/main/261742/	процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
--	--	--	--	---

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)

4	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила т/б и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	https://reshedu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/ https://reshedu.ru/subject/lesson/7134/main/290634/	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
5	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с	1	https://reshedu.ru/subject/lesson/7138/	применение на уроке

	использованием дополнительных отягощений, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.		main/261680/	интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Лёгкая атлетика» (16 ч)				
6	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
7	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими

				детьми
8	Спринтерский бег с максимальной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
9	Тестирование бега на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения 30 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
10	Тестирование спринтерского бега с максимальной скоростью передвижения 60 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально

				значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
11	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
12	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
13	Тестирование бега на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта 1500 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам

				социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
14	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
15	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
16	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и в высоту, напрыгивание, прыгивание	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам

				социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
17	Правила т/б прыжка в длину с места	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
18	Тестирование прыжков в длину с места	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
19	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников

				командной работе и взаимодействию с другими детьми
20	Метание малого мяча с разбега с трех шагов	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
21	Тестирование метания малого мяча с разбега с трех шагов	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)				
22	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат

				школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
23	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/main/	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч)				
24	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Физическая подготовка	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Гимнастика» (24 ч)				
25	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,

				правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
26	Строевые упражнения	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
27	Зачёт по строевым упражнениям	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
28	Кувырки вперёд и назад в группировке	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой

				работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
29	Акробатическая комбинация из ОРУ	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
30	Акробатическая комбинация: стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
31	Зачёт: акробатическая комбинация на мате из 5 элементов	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их

				<p>неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>
32	<p>Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), кувырки назад в полушпагат (девочки)</p>	1		<p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p>
33	<p>Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), кувырки назад в полушпагат (девочки)</p>	1		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>
34	<p>Зачёт: кувырки назад из стойки на</p>	1		<p>организация</p>

	лопатках (мальчики), кувырки назад в полушпагат (девочки)			шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
35	Опорные прыжки: через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики); «ноги врозь» (девочки)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
36	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор «ноги врозь», перемах вперед-обратно (мальчики)	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
37	Совершенствование техники ранее	1		применение на

	разученных гимнастических и акробатических упражнений			уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
38	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
39	Упражнения ритмической гимнастики	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
40	ОРУ с гимнастической палкой	1		применение на

				уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
41	Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения из ранее разученных танцев	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
42	Упражнения на гимнастической лестнице	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке

				информации, активизации их познавательной деятельности
43	Перелезание приставным шагом правым и левым боком на гимнастической лестнице	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
44	Лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх на гимнастической лестнице	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
45	Упражнения на гимнастической скамейке	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат

				школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
46	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
47	Прыжки на скакалке	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
48	Упражнения на скакалке из 5 элементов	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат

				школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Знания о физической культуре (3 ч)				
49	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности. Первые Олимпийские чемпионы	1		инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы
50	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр	1		инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической

				проблемы
51	Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения в современном мире, роль. Пьера де Кубертена в их становлении и развитии		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/	инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы
Модуль «Зимние виды спорта» (12 ч)				
52	Правила техники безопасности при занятиях зимними видами спорта	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
53	Подбор лыжного инвентаря. Температурный режим	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному

				восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
54	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
55	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
56	Прохождение учебной дистанции 3 км	1		применение на уроке

				интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
57	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
58	Подъемы и спуски	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
59	Повороты спуски	1		применение на уроке

				интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
60	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
61	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
62	Прохождение учебной дистанции	1		применение на уроке

				интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
63	Прожождение учебной дистанции	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Спорт» (10 ч)				
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1		использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор

				соответствующи х текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
65	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
66	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
67	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих

				<p>позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p>
68	<p>Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Челночный бег 3*10 м</p>	1		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>
69	<p>Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p>	1		<p>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>
70	<p>Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Поднимание туловища из</p>	1		<p>применение на уроке</p>

	положения лежа на спине			интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
72	Урок ГТО «Всем классом сдадим ГТО».	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
73	Эстафета с выполнением норм ГТО	1		применение на

				уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Спортивные игры». Волейбол (8 ч)				
74	Правила техники безопасности при занятиях волейболом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
75	Прямая нижняя подача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию

				с другими детьми
76	Передача мяча двумя руками снизу и сверху	1		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
77	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
78	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или

				работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
79	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника	1		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
80	Правила игры и игровая деятельность	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
81	Правила игры и игровая деятельность по	1		применение на

	правилам с использованием разученных технических приемов			уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
--	--	--	--	---

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (6 ч)

82	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/309286/	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
83	Технические действия игрока без мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию

				с другими детьми
84	Передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу	1		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
85	Бросок баскетбольного мяча двумя шагами и прыжком	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
86	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или

				работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
87	Упражнения с мячом на передачу и броска мяча в корзину. Правила игры, игровая деятельность	1		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Модуль «Лёгкая атлетика» (7 ч)				
88	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и

				самоорганизаци
89	Тестирование бега на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения 30 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
90	Тестирование бега на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения 60 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
91	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
92	Бег на длинные дистанции с равномерной	1		организация

	скоростью передвижения с высокого старта			шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
93	Тестирование бега на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта 1500 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
94	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Модуль «Спортивные игры». Футбол (8 ч)				
95	Правила техники безопасности при занятиях футболом	1	https://resh.edu.ru/subj	побуждение школьников

			ect/lesson/7158/main/262291/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
96	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
97	Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

98	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
99	Остановка и передача мяча, ведение мяча и обводка	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
100	Совершенствование ранее разученных технических действий спортивных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи

101	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием изученных приемов			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
102	Игра в футбол по правилам			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

7 класс

	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Способы самостоятельной деятельности (3 ч)				
1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2	Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
3	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год	1		включение в урок игровых

	и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке			процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
--	--	--	--	---

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)

4	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки.	1		использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
5	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением	1		инициирование и поддержка

	ранее разученных упражнений: для дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня			исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы
Модуль «Лёгкая атлетика» (16 ч)				
6	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
7	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников

				командной работе и взаимодействию с другими детьми
8	Спринтерский бег с максимальной скоростью передвижения	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
9	Тестирование бега на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения 30 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
10	Тестирование спринтерского бега с максимальной скоростью передвижения 60 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально

				значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
11	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
12	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
13	Тестирование бега на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта 1500 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам

				социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
14	Бег с преодолением препятствий способами «наступление», и «прыжковой бег»	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
15	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и высоту способом «перешагивание»	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
16	Беговые упражнения с увеличением скорости и продолжительности выполнения	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам

				социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
17	Правила т/б прыжка в длину с места	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
18	Тестирование прыжков в длину с места	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
19	Эстафетный бег	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников

				командной работе и взаимодействию с другими детьми
20	Метание малого мяча с разбега с трех шагов	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
21	Тестирование метания малого мяча с разбега с трех шагов	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)				
22	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат

				школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
23	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч)				
24	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Гимнастика» (24 ч)				
25	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы

				поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
26	Строевые упражнения	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
27	Зачёт по строевым упражнениям	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
28	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:

	(девочки)			групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
29	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки)	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
30	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки)	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
31	Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии,	1		применение на уроке интерактивных

	стойках, кувырках (мальчики)			форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
32	Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), кувырки назад в полушпагат (девочки)	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
33	Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), кувырки назад в полушпагат (девочки)	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию

				с другими детьми
34	Акробатическая комбинация на мате из 5 элементов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
35	Зачет: «Акробатическая комбинация»	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
36	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики)	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию

				с другими детьми
37	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
38	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки)	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
39	Упражнения ритмической гимнастики	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию

				с другими детьми
40	ОРУ с гимнастической палкой	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
41	ОРУ с гимнастической скакалкой	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
42	Упражнения на гимнастической лестнице	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их

				внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
43	Перелезание приставным шагом правым и левым боком на гимнастической лестнице	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
44	Лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх на гимнастической лестнице	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
45	Упражнения на гимнастической скамейке	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой

				работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
46	Лазанье по канату в два приема (мальчики)	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
47	Прыжки на скакалке	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
48	Упражнения на скакалке из 5 элементов	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой

				работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Знания о физической культуре (3 ч)				
49	Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России. Роль Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта	1		инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы
50	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития	1		инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык

				самостоятельно о решения теоретической проблемы
51	Выдающиеся советские российские олимпийцы			инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы
Модуль «Зимние виды спорта» (12 ч)				
52	Правила техники безопасности при занятиях зимними видами спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
53	Подбор лыжного инвентаря. Температурный режим	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/	установление доверительных отношений между учителем

				и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
54	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
55	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими

				детьми
56	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
57	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
58	Подъемы и спуски ранее освоенными способами	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими

				детьми
59	Прохождение дистанции по учебному кругу	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
60	Стартовый разгон и финиширование	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
61	Эстафета на лыжах	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной

				помощи
62	Прожождение учебной дистанции	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
63	Прожождение учебной дистанции	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Спорт» (2 ч)				
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1		использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления

				человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
65	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Спортивные игры». Волейбол (8 ч)				
66	Правила техники безопасности при занятиях волейболом	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
67	Технические приемы и тактические	1		применение на

	действия в волейболе			уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
68	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
69	Передача мяча через сетку	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

70	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
71	Прием и передача мяча сверху и снизу через сетку			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
72	Совершенствование ранее разученных тактических действий спортивных игр			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими

				детьми
73	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (6 ч)				
74	Правила т/б при занятиях баскетболом. Технические приемы и тактические действия в баскетболе		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
75	Ловля и передача мяча после отскока от пола		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной

				работе и взаимодействию с другими детьми
76	Бросок в корзину двумя руками снизу			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
77	Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
78	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников

				командной работе и взаимодействию с другими детьми
79	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов: ведение, приемы и передачи, броски в корзину			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Спорт» (8 ч)				
80	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
81	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному

				восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
82	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
83	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
84	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		применение на уроке интерактивных

				форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
86	Урок ГТО «Всем классом сдадим ГТО».	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
87	Эстафета с выполнением норм ГТО	1		применение на уроке

				интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Лёгкая атлетика» (7 ч)				
88	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
89	Тестирование бега на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения 30 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи

90	Тестирование бега на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения 60 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
91	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
92	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
93	Тестирование бега на длинные дистанции	1		организация

	с равномерной скоростью передвижения с высокого старта 1500 м			шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
94	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Модуль «Спортивные игры». Футбол (8 ч)				
95	Правила техники безопасности при занятиях футболом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации

96	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
97	Тактические действия при выполнении углового удара	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
98	Тактические действия при выполнении углового удара и выбрасывание мяча из-за боковой линии	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими

				детьми
99	Совершенствование ранее разученных технических действий спортивных игр	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
100	Игровая деятельность по правилам с использованием изученных приемов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
101	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием изученных приемов			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими

				детьми
102	Игра в футбол по правилам			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

8 класс

	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Способы самостоятельной деятельности (3 ч)				
1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2	Коррекция осанки и избыточной массы тела. Разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной	1	https://resh.edu.ru/subj	включение в урок игровых

	подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении самостоятельных тренировочных занятий.		ect/lesson/3223/	процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
--	---	--	----------------------------------	---

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)

4	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
5	Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной	1		включение в урок игровых

	системы, профилактики общего утомления и остроты зрения			процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Модуль «Лёгкая атлетика» (16 ч)				
6	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
7	Бег на короткие и средние дистанции	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат

				школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
8	Спринтерский бег с максимальной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
9	Правила проведения соревнований по сдаче норм ВФСК ГТО			организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
10	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО в беговых и технических дисциплинах легкой атлетики			организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам

				социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
11	Тестирование бега 30 м			организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
12	Тестирование бега 60 м			организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
13	Бег на длинные дистанции			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной

				работе и взаимодействию с другими детьми
14	Кроссовый бег			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
15	Зачет: Бег на длинные дистанции 2-3 км			организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,

				привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
17	Правила т/б прыжка в длину с места	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
18	Тестирование прыжков в длину с места	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
19	Эстафетный бег	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или

				работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
20	Метание малого мяча с разбега с трех шагов	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
21	Тестирование метания малого мяча с разбега с трех шагов	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)				
22	Физическая культура в современном обществе	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой

				работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
23	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч)				
24	Возрождение комплекса ВФСК ГТО	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими

				детьми
Модуль «Гимнастика» (24 ч)				
25	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
26	Строевые упражнения	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
27	Зачёт по строевым упражнениям	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества

				и взаимной помощи
28	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши)	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
29	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
30	Акробатическая комбинация на мате	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы

				учебной дисциплины и самоорганизации
31	Зачет: «акробатическая комбинация»	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
32	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
33	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки)	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах,

				которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
34	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши)	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках и соскока (юноши)	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
36	ОРУ с гимнастической скакалкой	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или

				работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
37	Акробатическая комбинация со скакалкой	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
38	Прыжки со скакалкой			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
39	Зачет: «Акробатическая комбинация со скакалкой»	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими

				одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
40	Упражнения ритмической гимнастики	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
41	ОРУ с гимнастической палкой	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
42	Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения из ранее разученных танцев	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой

				работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
43	Упражнения на гимнастической лестнице	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
44	Перелезание приставным шагом правым и левым боком на гимнастической лестнице	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
45	Лазанье разноимённым способом по	1		побуждение

	диагонали и одноимённым способом вверх на гимнастической лестнице			школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
46	Упражнения на гимнастической скамейке	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
47	Лазанье по канату в два приема (мальчики)	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи

48	Полоса препятствий с кувырками, лазаньем, перелезанием	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Знания о физической культуре (3 ч)				
49	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации	1		привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
50	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих

				<p>позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p>
51	Адаптивная физическая культура ее история и социальная значимость			<p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>
Модуль «Зимние виды спорта» (12 ч)				
52	Правила техники безопасности при занятиях зимними видами спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/main/	<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на</p>

				уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
53	Подбор лыжного инвентаря. Температурный режим	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
54	Первая мед.помощь при обморожении и переохлаждении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/main/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию

				с другими детьми
55	Зимние Олимпийские виды спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
56	Передвижение на лыжах одновременным безшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
57	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам

				и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
58	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом перешагиванием, перелезанием	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
59	Торможение боковым скольжением	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
60	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах,

				которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
61	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
62	Прожождение учебной дистанции	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
63	Прожождение учебной дистанции	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего

				школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Модуль «Спорт» (2 ч)				
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1		использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
65	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи

Модуль «Спортивные игры». Волейбол (8 ч)

66	Правила техники безопасности при занятиях волейболом	1		привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
67	Технические приемы и тактические действия в волейболе	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
68	Прямой нападающий удар	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой

				работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
69	Индивидуальное блокирование мячав прыжке с места	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
70	Тактические действия в защите и нападении	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
71	Тактические действия в защите и нападении	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:

				групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
72	Совершенствование ранее разученных тактических действий спортивных игр	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
73	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (6 ч)				
74	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/	привлечение внимания школьников к

				ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
75	Повороты туловища в правую и левую стороны с удерживанием мяча двумя руками		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
76	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников

				командной работе и взаимодействию с другими детьми
77	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
78	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
79	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов: ведение, приемы и передачи, броски в корзину			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат

				школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Спорт» (8 ч)				
80	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
81	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке

				информации, активизации их познавательной деятельности
82	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
83	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
84	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной

				работе и взаимодействию с другими детьми
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча г. с разбега	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
87	Эстафета с выполнением норм ГТО	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников

				командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Лёгкая атлетика» (7 ч)				
88	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1		привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
89	Тестирование бега на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения 30 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
90	Тестирование бега на короткие дистанции с максимальной скоростью	1		организация шефства

	передвижения 60 м			мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
91	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
92	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
93	Тестирование бега на длинные дистанции с равномерной скоростью	1		организация шефства

	передвижения с высокого старта 2000 3000 м			мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
94	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Модуль «Спортивные игры». Футбол (8 ч)				
95	Правила техники безопасности при занятиях футболом	1	https://resh. edu.ru/subj ect/lesson/3 216/	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися

				своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
96	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы.	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
97	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
98	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат

				школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
99	Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
100	Совершенствование технических действий спортивных игр	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
101	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушки)			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат

				школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
102	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши)			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

9 класс

	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Способы самостоятельной деятельности (3 ч)				
1	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой	1		привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
2	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	1		привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения,

				высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	1		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)				
4	Занятия физической культурой и режим питания.	1		использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующи

				х текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
5	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
Модуль «Лёгкая атлетика» (16 ч)				
6	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на

				уроке информации, активизации их познавательной деятельности
7	Бег на короткие и длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
8	Спринтерский бег с максимальной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
9	Тестирование бега 30 м	1		организация

				шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
10	Тестирование бега 60 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
11	Бег на длинные дистанции	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их

				познавательной деятельности
12	Кроссовый бег	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
13	Зачет: Бег на длинные дистанции 2-3 км	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
14	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися

				требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
15	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» и «согнув ног	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке

				информации, активизации их познавательной деятельности
17	Правила т/б прыжка в длину с места	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
18	Тестирование прыжков в длину с места	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
19	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной

				работе и взаимодействию с другими детьми
20	Метание малого мяча с разбега с трех шагов	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
21	Тестирование метания малого мяча с разбега с трех шагов	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)				
22	Физическая культура в современном обществе	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников

				командной работе и взаимодействию с другими детьми
23	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч)				
24	Возрождение комплекса ВФСК ГТО	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Гимнастика» (24 ч)				
25	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой	1		побуждение школьников

				соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
26	Строевые упражнения	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
27	Зачёт по строевым упражнениям	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
28	Акробатическая комбинация с	1	https://resh.	применение на

	включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь		edu.ru/subject/lesson/3424/start	уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
29	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
30	Акробатическая комбинация на мате	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и

				самоорганизации
31	Зачет: «акробатическая комбинация»	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
32	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад.	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
33	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и

				просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
34	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперед с опорой на руки	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
36	ОРУ с гимнастической скакалкой	1		применение на

				уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
37	Акробатическая комбинация со скакалкой	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
38	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

39	Зачет: «Акробатическая комбинация со скакалкой»	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
40	Упражнения ритмической гимнастики	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
41	ОРУ с гимнастической палкой	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

42	Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения из ранее разученных танцев	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
43	Упражнения на гимнастической стенке	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
44	Перелезание приставным шагом правым и левым боком на гимнастической лестнице	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников

				командной работе и взаимодействию с другими детьми
45	Лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх на гимнастической лестнице	1		побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
46	Упражнения на гимнастической скамейке	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
47	Лазанье по канату в два приема	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего

				школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
48	Полоса препятствий с кувырками, лазаньем, перелезанием	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Знания о физической культуре (3 ч)				
49	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	1		привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения

50	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
51	Профессионально-прикладная физическая культура			
Модуль «Зимние виды спорта» (12 ч)				
52	Правила техники безопасности при занятиях зимними видами спорта	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
53	Подбор лыжного инвентаря. Температурный режим	1		установление доверительных отношений

				<p>между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p>
54	Первая мед.помощь при обморожении и переохлаждении	1		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>
55	Зимние Олимпийские виды спорта	1		<p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность</p>

				приобрести навык самостоятельног о решения теоретической проблемы
56	Техническая подготовка передвижения лыжными ходами по учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start	
57-58	Попеременный двухшажный ход	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/main/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
59-60	Одновременный одношажный ход	2		
61	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		
62	Совершенствование техники зимних видов спорта	1		
63	Прожождение учебной дистанции	1		
Модуль «Спорт» (2 ч)				
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1		использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и

				добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
65	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		
Модуль «Спортивные игры». Волейбол (8 ч)				
66	Знания о физической культуре. Спортивные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
67	Правила т/б при занятиях волейболом. Техническая подготовка в игровых действиях	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
68	Подача мяча в разные зоны площадки	1		применение на

	соперника			уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
69	Прием и передача мяча на месте	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
70	Прием и передача мяча в движении	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

71	Удары и блокировка	1		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>
72	Совершенствование ранее разученных тактических действий спортивных игр	1		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>
73	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими</p>

				детьми
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (6 ч)				
74	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
75	Техническая подготовка в игровых действиях	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
76	Ведение и передача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и

				взаимодействию с другими детьми
77	Приемы и броски мяча на месте	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
78	Приемы и броски мяча в прыжке, после ведения	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
79	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов: ведение, приемы и передачи, броски в корзину	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной

				работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Спорт» (8 ч)				
80	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
81	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
82	Правила и техника норматива комплекса	1		установление

	ВФСК ГТО: Челночный бег 3*10 м			доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
83	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
84	Правила и техника норматива комплекса ВФСК ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		установление доверительных отношений между учителем

				и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча г. с разбега	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
87	Эстафета с выполнением норм ГТО	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников

				командной работе и взаимодействию с другими детьми
Модуль «Лёгкая атлетика» (7 ч)				
88	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью Техника безопасности при занятиях лёгкой скоростью передвижения	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
89	Тестирование бега на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения 30 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
90	Тестирование бега на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения 60 м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально

				значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
91	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
92	Тестирование бега на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта 2000 м 3000м	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
93	Совершенствование техники ранее разученных упражнений в легкой атлетике	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и

				взаимодействию с другими детьми
94	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Модуль «Спортивные игры». Футбол (8 ч)				
95	Правила техники безопасности при занятиях футболом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
96	Техническая подготовка в игровых действиях	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной

				работе и взаимодействию с другими детьми
97	Ведение, приемы и передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
98	Удары по мячу с места	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
99	Удары по мячу в движении	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников

				командной работе и взаимодействию с другими детьми
100	Совершенствование технических действий спортивных игр	1		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассникам и, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
101	Остановка и удары по мячу с места и в движении			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
102	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов			применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников

				командной работе и взаимодействию с другими детьми
--	--	--	--	--