

МКОУ «Ильинская средняя общеобразовательная школа»  
Катайский район Курганская область

Принято на ПС  
Протокол № 4 от  
«27» октября 2022 года

Утверждено  
Директор школы

Приказ № 354 от  
«27» октября 2022 года



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по адаптивной физической культуре**  
**5-9 классы**  
**(вариант 7)**

Составители:

Гаджиева Н.И., учитель физической культуры;  
Баженова К.А., учитель физической культуры;  
Таланкина Г.М., учитель физической культуры;  
Ермолаева Г.Е., учитель физической культуры.

2022 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания.

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ. Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

#### **Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

*Общей целью* школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

*Цель* реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

*Общие задачи* физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

*Специфические задачи* (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

#### **Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

*Принципы* реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения коррективов в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ЗПР.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание–разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекция имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетике, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд./мин.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей обучающихся с ЗПР используются следующие *методы и приемы*:

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Перечень возможных упражнений представлен в разделе «Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих *принципов работы*:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многоступенчатые, то это будет тяжело для восприятия учащегося, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.
2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.
3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.
4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.
5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.
6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу. Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с задержкой психического развития.

Содержание тематических модулей рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

образования.

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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

### Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

### Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

### Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

### Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

### Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

– передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

– подъёмы на лыжах в гору;

– спуски с гор на лыжах;

– торможения при спусках;

– повороты на лыжах в движении;

– прохождение учебных дистанций.

### Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

– комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;

– подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;

– техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;

– техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;

– техника поворотов «маятник»;

– техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;

– игры в воде с элементами плавания.

Таблица 1. Перечень упражнений

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
----------------------------	---------	------------------



	Обучение метанию малого мяча	<p>бег в различном темпе;  медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;  «Челночный бег»;  бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);  бег с грузом в руках;  бег широким шагом на носках по прямой;  скоростной бег на дистанции 10-30м;  бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;  бег на 20-30м;  эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;  бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);  различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;  бег на 30м на скорость;  кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p> <p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p><b>Баскетбол:</b> стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p><b>Волейбол:</b>  Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.  Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.  Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p><b>Футбол:</b>  Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).  Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;  отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>
Зимние виды спорта	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</li> <li>2) подъёмы на лыжах в гору;</li> <li>3) спуски с гор на лыжах;</li> <li>4) торможения при спусках;</li> <li>5) повороты на лыжах в движении;</li> <li>6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).</li> </ol> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.</p>

Плавание	Обучение основным элементам плавания	<p>Подготовительные упражнения:  <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i>  И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.  И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.  Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.  Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.  При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».  Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).  Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.  При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».  И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз. (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).  В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.  Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).  «Кто дольше продержит лицо в воде?»  Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками.  Упражнение «поплавок».  <i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i>  Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.  Скольжение на спине.  Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.  Скольжение на спине.  Выдохи в воду.  <i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i>  Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.</p>
----------	--------------------------------------	--

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам АООП ООО ЗПР, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

##### *Овладение универсальными учебными познавательными действиями:*

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;



строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

**Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

**Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

Общее количество – 102 часов.

	Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий, вводный инструктаж и инструктаж по разделу легкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам, расписываются в журнале инструктажа по технике безопасности.	1-9	<a href="https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/vvodnij_instrukтаж_po_tehnike_bez_opasnosti_dlya_obu_165727.html">https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/vvodnij_instrukтаж_po_tehnike_bez_opasnosti_dlya_obu_165727.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
2-3	Равномерный бег, ОРУ на развитие общей выносливости.	Беговые упражнения.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; выполняют равномерный бег 500 метров		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
4	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
5	Бег 60 метров с высокого старта. Прием норм комплекса ГТО	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
6-7	Бег на 1000 м. без учета времени. Комплексы утренней гимнастики.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
8	Бег на 1500 метров с учетом результата. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; выполняют бег со скоростью по дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
9	Прыжки в длину с места. Комплексы физкультпауз (физкультминуток).	Прыжковые упражнения	Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; повторяют описание техники прыжка в длину с места и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
10	Прыжки в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжковые упражнения	Выполняют прыжок в длину с места на оценку; развивают скоростные качества в челночном беге.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Выполняют нормы гто; развивают силовую подготовку.		<a href="https://sdai-gto.ru/vidyi-ispityaniy-gto/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha-na-polu/">https://sdai-gto.ru/vidyi-ispityaniy-gto/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha-na-polu/</a>

12	Упражнения на развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
<b>Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)</b>					
13	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.	Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спортивных игр. Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в стойке игрока; разучивают основные стойки игрока; расписываются в журнале по технике безопасности	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
14-15	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Закрепляют технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
16	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
17	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
18	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
19	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
20	Ведение мяча на месте и в движении «по кругу» и «змейкой»	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
21	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в пол-ной координации.		
22	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
23-24	Подвижные игры.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Демонстрируют выученные технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол; двусторонняя игра в баскетбол по правилам.		<a href="https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-666341.html">https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-666341.html</a>
<b>Гимнастика (15 часов)</b>					
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Организующие команды и приемы.	Выполняют строевые организующие упражнения на месте и в движении; повторяют повороты на лево, на право, кругом, перестроения в шеренге и в колонне. Расписываются в журнале по соблюдению техники безопасности	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>

			на уроках по физической культуре.	
26	Кувырок вперёд в группировке.	Акробатические упражнения и комбинации.	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
27	Кувырок назад в группировке.	Акробатические упражнения и комбинации.	Описывают и выполняют технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
28	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	Акробатические упражнения и комбинации.	Выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
29 - 30	Кувырок назад из стойки на лопатках.	Акробатические упражнения и комбинации.	Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д).	Акробатические упражнения и комбинации.	Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
32	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	Акробатические упражнения и комбинации.	Разучивают и выполняют на оценку комплекс акробатических упражнений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
33	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Основные упражнения для профилактики нарушения осанки в домашних условиях.	Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; б составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
34-35	Опорный прыжок.	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Прыжки через скакалку.	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
36	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	Передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
37	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	Перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo">https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo</a>
38	Упражнения на гимнастической скамейке.	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JVr5k3Va19Y">https://www.youtube.com/watch?v=JVr5k3Va19Y</a>

39	Упражнения на развитие координации.	Комплекс упражнений на развитие координации.	Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
<b>Спортивные игры. Волейбол (15часов)</b>					
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец стойки игроков во время игры в волейбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
41-42	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
43-44	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
45-46	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
47-48	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
49-50	Прямая нижняя подача мяча. Прием норм ГТО.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют норму ГТО прыжок в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
51-52	Подвижные игры.	Подвижные игры с элементами волейбола. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Закрепляют технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Во время подвижных игр; развивают скоростно – силовые качества.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
53-54	Игра в мини-волейбол.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Закрепляют и совершенствуют тактические и технические действия игроков.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
<b>Зимние виды спорта . Лыжная подготовка (20 часов)</b>					
55	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции	Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
56-57	Равномерное передвижение на лыжах.	Передвижение на лыжах разными способами в равномерном темпе до 2000 метров.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
58-59	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Передвижение на лыжах изучаемым способами.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; повторяют подводящие и		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>

			имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.		
60-61	Повороты на лыжах способом переступания	Повороты на лыжах переступанием.	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
62-63	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	Передвижение на лыжах изучаемым способом.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
64-66	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	Подъем на горку способом «лесенка»	Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
67-68	Спуск на лыжах с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке.	Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7676/main/263798/">tps://resh.edu.ru/subject/lesson/7676/main/263798/</a>
69-70	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке.	Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
71-72	Применение лыжных ходов, спусков, подъемов на лыжной дистанции.	Передвижение на лыжах разными способами.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
73-74	Лыжная гонка.	Прохождение дистанции 1000 метров с учетом времени разными способами.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом с максимальной скоростью.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
<b>Спортивные игры. Футбол (11 часов)</b>					
75	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Здоровый образ жизни.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Понятие здорового образа жизни.	Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; повторяют основные правила игры в футбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
76-77	Удар по неподвижному мячу.	Техническо-тактические приемы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
78-79	Остановка катящегося мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, техническо-тактические приемы.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
80-81	Ведение футбольного мяча.	Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой. Техническо-тактические приемы	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
82-83	Обводка мячом ориентиров.	Обводка футбольным мячом конусов. Техническо-тактические приемы	Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
84-85	Игры по правилам.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Применяют разученные технические и тактические приемы во время учебной игры.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
Легкая атлетика (17 часов)					



86	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>
87	Прыжки в высоту. Прием норм ГТО.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
88	Прыжки в высоту. Метание набивного мяча.	Учет прыжка в высоту. Выполнение метания набивного мяча на дальность.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
89	Метание набивного мяча. Прием норм ГТО.	Метание набивного мяча на дальность из положения сидя, руки из-за головы.	Совершенствуют технику метания мяча на дальность.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
90	Эстафетный бег. Прием норм ГТО.	Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Гибкость.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
91	Челночный бег. Прием норм комплекса ГТО.	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м. Подтягивание.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
92	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжки в длину с места. Комплекс прыжковых упражнений. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Выполняют норму ГТО. Закрепляют технику выполнения прыжка в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
93-94	Прыжковые упражнения.	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	Выполняют упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
95	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
96	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Прием норм комплекса ГТО	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
97	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
98-99	Прыжки в длину с разбега. Прием норм ГТО.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
100-101	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с трех шагов разбега.	Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
102	Бег в равномерном темпе. Игры по выбору учащихся.	Бег в равномерном темпе без изменения скорости на дистанции 2000 метров. Игры.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта и технику бега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>

6 КЛАСС

Общее количество—102 часа.

	Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Возрождение Олимпийских игр.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий, вводный инструктаж и инструктаж по разделу легкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Возрождение Олимпийских игр.	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам, расписываются в журнале инструктажа по технике безопасности. Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; 6 знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>
2-3	Равномерный бег. Правила развития физических качеств.	Беговые упражнения, бег на 500 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; выполняют равномерный бег 500 метров. 6 знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
4	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
5	Бег 60 метров с высокого старта. Прием норм комплекса ГТО	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; старт с опорой на одну руку и последующим ускорением ; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
6-7	Бег на 1000 м. без учета времени. Комплексы утренней гимнастики.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
8	Бег на 1500 метров с учетом результата. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; выполняют бег со скоростью по дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
9	Прыжки в длину с места. Составление дневника физической культуры.	Прыжковые упражнения.	Повторяют рекомендации учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; повторяют описание		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>



			техники прыжка в длину с места и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года		
10	Прыжки в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжковые упражнения	Выполняют прыжок в длину с места на оценку; развивают скоростные качества в челночном беге.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Выполняют нормы гто; развивают силовую подготовку.		<a href="https://sdai-gto.ru/vidyi-ispityaniy-gto/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha-na-polu/">https://sdai-gto.ru/vidyi-ispityaniy-gto/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha-na-polu/</a>
12	Упражнения на развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
<b>Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)</b>					
13	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.	Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спортивных игр. Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в стойке игрока; разучивают основные стойки игрока; расписываются в журнале по технике безопасности	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
14-15	Технические действия игрока без мяча. Правила развития физических качеств.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	Закрепляют технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе; совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
16	Упражнения с мячом. Правила измерения показателей физической подготовленности	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом; разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
17	Упражнения с мячом. История Олимпийских игр.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
18-20	Ведение мяча.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
21	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в пол-ной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>

22	Бросок мяча в корзину.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Техника штрафного броска.	Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
23-24	Игра в баскетбол.	Игра в баскетбол по правилам. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Демонстрируют выученные технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол; двусторонняя игра в баскетбол по правилам.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
<b>Гимнастика (15 часов)</b>					
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Организовывающие команды и приемы.	Выполняют строевые организующие упражнения на месте и в движении; повторяют повороты на лево, на право, кругом, перестроения в шеренге и в колонне. Расписываются в журнале по соблюдению техники безопасности на уроках по физической культуре.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
26	Кувырок вперед в группировке.	Акробатические упражнения и комбинации.	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперед за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
27	Кувырок назад в группировке.	Акробатические упражнения и комбинации.	Описывают и выполняют технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
28	Акробатические упражнения и комбинации.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д).	Выполняют технику кувырка вперед и назад по фазам и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
29	Акробатические упражнения и комбинации.	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д).	Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
30	Комплекс упражнений по акробатике.	Акробатические упражнения и комбинации.	Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
31	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Основные упражнения для профилактики нарушения осанки в домашних условиях.	Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; б составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
32-33	Опорный прыжок.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
34 -	Упражнения на низком гимнастическом	Передвижение ходьбой с поворотами	Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/2619">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/2619</a>

35	бревне»	кругом и на 90°, равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись	скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); 6 составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;		<a href="#">90/</a>
36-37	Лазание по канату в три приёма.	Лазание по канату.	Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>
38	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
39	Упражнения на развитие координации.	Комплекс упражнений на развитие координации.	Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
<b>Спортивные игры. Волейбол (14 часов)</b>					
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец стойки игроков во время игры в волейбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
41-42	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении; совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
43-44	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262457/</a>
45-46	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262457/</a>
47-48	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
49-50	Прямая нижняя подача мяча. Прием норм ГТО.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют норму ГТО прыжок в		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262457/</a>

51-53	Игра в волейбол.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	длину с места. Закрепляют технико-тактические действия и приемы игры в волейбол; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
<b>Зимние виды спорта . Лыжная подготовка (22 часов)</b>					
53	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями.	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности; углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
54-55	Равномерное передвижение на лыжах. Закаливание.	Передвижение на лыжах разными способами в равномерном темпе до 2000 метров.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Выполняют исследовательскую работу по теме «Закливание».		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
56-57	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Передвижение на лыжах изучаемым способами.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
58-59	Повороты на лыжах.	Повороты на лыжах.	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
60-61	Одновременно одношажный ходом	Передвижение одновременным одношажным ходом	Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах одновременно одношажным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
62-63	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	Подъём на горку способом «лесенка»	Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
64-65	Спуск на лыжах с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке.	Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7676/main/263798/">tps://resh.edu.ru/subject/lesson/7676/main/263798/</a>
66-68	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке.	Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
69-71	Применение лыжных ходов, спусков, подъёмов на лыжной дистанции.	Передвижение на лыжах разными способами.	Повторяют ранее изученные способы преодоления дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
72-73	Лыжная гонка.	Прохождение дистанции 1000 метров с учетом времени разными способами.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом с максимальной скоростью.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
<b>Спортивные игры. Футбол (12 часов)</b>					
74	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Здоровый образ жизни.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Понятие здорового образа жизни.	Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; повторяют основные правила игры в футбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
75-76	Удар по неподвижному мячу.	Техническо-тактические приемы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
77-	Удары по катящемуся мячу с разбега	Удары по катящемуся мячу с разбега	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>

78			игры футбол; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		<a href="#">51/</a>
79-80	Остановка катящегося мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, технико-тактические приемы.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
81-82	Ведение футбольного мяча.	Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой. Технико-тактические приемы	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
83-84	Обводка мячом ориентиров.	Обводка футбольным мячом конусов. Технико-тактические приемы	Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
85	Игры по правилам.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
<b>Легкая атлетика (17 часов)</b>					
86	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>
87	Прыжки в высоту. Прием норм ГТО.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
88-89	Прыжки в высоту. Метание набивного мяча.	Учет прыжка в высоту. Выполнение метания набивного мяча на дальность.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
90	Метание набивного мяча. Прием норм ГТО.	Метание набивного мяча на дальность из положения сидя, руки из-за головы.	Совершенствуют технику метания мяча на дальность.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
91	Эстафетный бег. Прием норм ГТО.	Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Гибкость.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
92	Челночный бег. Прием норм комплекса ГТО.	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м. Подтягивание.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
93	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжки в длину с места. Комплекс прыжковых упражнений. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,	Выполняют норму ГТО. Закрепляют технику выполнения прыжка в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>

		определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).			
94	Прыжковые упражнения. Упражнения для коррекции телосложения.	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. Составление комплекса упражнений на коррекцию фигуры.	Выполняют упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
95	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
96	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Прием норм комплекса ГТО	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
97	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
98-99	Прыжки в длину с разбега. Прием норм ГТО.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
100-101	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с трех шагов разбега.	Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
102	Бег в равномерном темпе. Игры по выбору учащихся.	Бег в равномерном темпе без изменения скорости на дистанции 2000 метров. Игры.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта и технику бега; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/</a>

#### 7 КЛАСС

Общее количество—102часа.

	Тематические блоки и темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1	Правила техники безопасности в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам, расписываются в журнале инструктажа по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
2-3	Равномерный бег.	Беговые упражнения, бег на 2000 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; выполняют равномерный бег 2000 метров		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
4	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; Старт с опорой на одну руку и последующим		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>



			ускорением; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		
5	Бег 60 метров с высокого старта. Прием норм комплекса ГТО	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
6-7	Бег на 3000 м. без учета времени. Понятие «техническая подготовка».	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
8	Бег на 2000 метров с учетом результата. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; выполняют бег со скоростью по дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
9	Прыжки в длину с места. Составление дневника физической культуры.	Прыжковые упражнения.	Повторяют рекомендации учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; повторяют описание техники прыжка в длину с места и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
10	Прыжки в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжковые упражнения	Выполняют прыжок в длину с места на оценку; развивают скоростные качества в челночном беге.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Выполняют нормы гто; развивают силовую подготовку.		
12	Упражнения на развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/24/uprazhneniya-na-razvitie-gibkosti-dlya-shkolnikov">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/24/uprazhneniya-na-razvitie-gibkosti-dlya-shkolnikov</a>
<b>Спортивные игры. Баскетбол (14 часов)</b>					
13	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.	Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спортивных игр. Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в стойке игрока; разучивают основные стойки игрока; расписываются в журнале по технике безопасности	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
14-15	Технические действия игрока без мяча. Правила развития физических качеств.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	Закрепляют технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе; совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
16-17	Упражнения с мячом. Передача и ловля мяча после отскока	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте,		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>

	от пола.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	анализируют фазы и элементы техники; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом; разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения.		
18-19	Упражнения с мячом.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, после отскока от пола.	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её.		
20-21	Ведение мяча.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники.		
22-23	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации.		
24	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, от груди после ведения. Техника штрафного броска.	Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения, закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
25-26	Игра в баскетбол.	Игра в баскетбол по правилам. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Демонстрируют выученные технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол; двусторонняя игра в баскетбол по правилам.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
<b>Гимнастика (14 часов)</b>					
27	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Организующие команды и приемы.	Выполняют строевые организующие упражнения на месте и в движении; повторяют повороты на лево, на право, кругом, перестроения в шеренге и в колонне. Расписываются в журнале по соблюдению техники безопасности на уроках по физической культуре.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>
28	Акробатические пирамиды	Простейшие акробатические пирамиды в парах.	Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>
29	Акробатические комбинации.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики	Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>
30	Кувырок назад и вперед в группировке.	Акробатические упражнения и комбинации.	Описывают и выполняют технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>
31	Акробатические упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках, назад в полушпагат .	Выполняют технику кувырка вперед и назад по фазам и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>
32	Акробатические упражнения и комбинации.	Стойка на голове с опорой на руки (м), Мост (д)	Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>



			выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации		
33	Комплекс упражнений по акробатике.	Акробатические упражнения и комбинации.	Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>
34	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Основные упражнения для профилактики нарушения осанки в домашних условиях.	Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; 6 составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
35-36	Опорный прыжок.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/</a>
37	Комбинация на низком гимнастическом бревне	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие	Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); 6 составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
38	Лазание по канату в два приёма.	Лазание по канату.	Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
39	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	Комбинация из ранее разученных висов и упоров.	Выполняют и контролируют технику выполнения висов и упоров.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
40	Упражнения на развитие координации.	Комплекс упражнений на развитие координации.	Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
<b>Спортивные игры. Волейбол (14 часов)</b>					
41	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец стойки игроков во время игры в волейбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
42	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении; совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>

		команды соперника.	совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника		
43-44	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
45-46	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
47-48	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
49	Прямая нижняя подача мяча. Прием норм ГТО.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют норму ГТО прыжок в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
50	Перевод мяча через сетку.	«Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180°; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
51-52	Верхняя прямая подача мяча.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
53-54	Игра в волейбол.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Закрепляют технико-тактические действия и приемы игры в волейбол; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>

**Зимние виды спорта. Лыжная подготовка (20 часов)**

55	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями.	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности; углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/</a>
56-57	Равномерное передвижение на лыжах. Закаливание.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременный одношажный ходом и обратно	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременно одношажным ходом. Выполняют исследовательскую работу по теме «Закливание».		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/</a>
58-59	Передвижение на лыжах	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; повторяют подводящие и		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>

		передвижение одновременный одношажный ход	имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.		
60	Повороты на лыжах.	Повороты на лыжах.	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
61-62	Подъём в горку на лыжах.	Подъём на горку способом различными способами: полулесенкой, лесенкой, елочкой, ступеньками.	Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику подъёма на лыжах на небольшую горку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
63	Спуск на лыжах с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке.	Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
64-65	Поворот упором при спуске с пологого склона	Поворот упором при спуске с пологого склона	Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
66-67	Торможение на лыжах способом «упор»	Торможение на лыжах способом «упор»	Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
68-69	Преодоление трамплинов при спуске с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
70-71	Прохождение дистанции 2 -2,5км	Передвижение на лыжах разными способами.	Повторяют ранее изученные способы преодоления дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
72-73	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Передвижение на лыжах разными способами.	Повторяют ранее изученные способы преодоления дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
74	Круговая эстафета.	Прохождение дистанции с учетом времени разными способами.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом с максимальной скоростью.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
<b>Спортивные игры. Футбол (12 часов)</b>					
75	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Понятие здорового образа жизни.	Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; повторяют основные правила игры в футбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/</a>
76	Удар по неподвижному мячу.	Техническо-тактические приемы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/</a>
77	Удары по катящемуся мячу с разбега	Удары по катящемуся мячу с разбега	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/</a>
78	Остановка катящегося мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, техническо-тактические приемы.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/</a>
79-80	Средние и длинные передачи футбольного мяча	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; разучивают технику длинных и коротких передач по		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/</a>

81-82	Ведение футбольного мяча.	Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой. Техническо-тактические приемы	«прямой» и по «диагонали» Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения		
83-84	Обводка мячом ориентиров.	Обводка футбольным мячом конусов. Техническо-тактические приемы	Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		
85	Тактические действия игры футбол	Тактические действия игры футбол	Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях		
86	Игры по правилам.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.		<a href="https://infourok.ru/futbol-osnovnie-ponyativa-i-pravila-igri-1509077.html">https://infourok.ru/futbol-osnovnie-ponyativa-i-pravila-igri-1509077.html</a>
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>					
87	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	1-9	
88	Прыжки в высоту. Прием норм ГТО.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
89	Прыжки в высоту. Метание набивного мяча.	Учет прыжка в высоту. Выполнение метания набивного мяча на дальность.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
90	Метание набивного мяча. Прием норм ГТО.	Метание набивного мяча на дальность из положения сидя, руки из-за головы.	Совершенствуют технику метания мяча на дальность.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
91	Эстафетный бег. Прием норм ГТО.	Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Гибкость.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
92	Челночный бег. Прием норм комплекса ГТО.	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м. Подтягивание.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
93	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжки в длину с места. Комплекс прыжковых упражнений. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Выполняют норму ГТО. Закрепляют технику выполнения прыжка в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
94	Прыжковые упражнения. Упражнения для коррекции телосложения.	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. Составление комплекса упражнений на коррекцию	Выполняют упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>

		фигуры.	физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем)		
95	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
96	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Прием норм комплекса ГТО	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
97	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
98-99	Прыжки в длину с разбега. Прием норм ГТО.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
100-101	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с трех шагов разбега.	Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
102	Бег в равномерном темпе. Игры по выбору учащихся.	Бег в равномерном темпе без изменения скорости на дистанции 2000 метров. Игры.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта и технику бега; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>

#### 8 КЛАСС

**Общее количество – 102 часов.**

	Тематические блоки и темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам, расписываются в журнале инструктажа по технике безопасности. Готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
2	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	Беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции.	Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
3	Равномерный бег.	Беговые упражнения, бег на 2000 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>

			дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; выполняют равномерный бег 2000 метров		
3	Кроссовый бег	Кроссовый бег по пересеченной местности	Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
4	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
5	Бег 60 метров с высокого старта. Прием норм комплекса ГТО	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; старт с опорой на одну руку и последующим ускорением ; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
6	Бег на средние дистанции	Беговые упражнения, бег на 500-1000 метров.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
7	Бег на 3000 м. без учета времени. Понятие «техническая подготовка».	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
8	Бег на 2000 метров с учетом результата. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; выполняют бег со скоростью по дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
9	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	Прыжковые упражнения.	составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
10	Прыжки в длину с места. Составление дневника физической культуры.	Прыжковые упражнения.	Повторяют рекомендации учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; повторяют описание техники прыжка в длину с места и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Выполняют нормы гто; развивают силовую подготовку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
12	Упражнения на развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>

**Спортивные игры. Баскетбол (14 часов)**



13	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.	Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спортивных игр. Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в стойке игрока; разучивают основные стойки игрока; расписываются в журнале по технике безопасности	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
14	Технические действия игрока без мяча. Правила развития физических качеств.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	Закрепляют технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе; совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
15	Упражнения с мячом. Передача и ловля мяча после отскока от пол.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом; разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
16	Упражнения с мячом.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, после отскока от пола.	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
17	Повороты с мячом на мест.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
18	Ведение мяча.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
19	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
20	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
21	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, от груди после ведения. Техника штрафного броска.	Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения, закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
22-	Бросок мяча в корзину одной рукой в	Бросок мяча в корзину двумя руками	Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>

23	прыжке.	в прыжке. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	руками от груди; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации		
24	Профилактика умственного перенапряжения.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток.	Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.		<a href="https://schoolcenter48.ru/umstvennoe-perenapryazhenie-simptomy-pereutomlenie-simptomy-i/">https://schoolcenter48.ru/umstvennoe-perenapryazhenie-simptomy-pereutomlenie-simptomy-i/</a>
25-26	Игра в баскетбол.	Игра в баскетбол по правилам. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Демонстрируют выученные технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол; двусторонняя игра в баскетбол по правилам.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>
<b>Гимнастика (14 часов)</b>					
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Организующие команды и приемы.	Выполняют строевые организующие упражнения на месте и в движении; повторяют повороты на лево, на право, кругом, перестроения в шеренге и в колонне. Расписываются в журнале по соблюдению техники безопасности на уроках по физической культуре.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a>
27	Акробатические пирамиды. Коррекция нарушения осанки.	Простейшие акробатические пирамиды в парах. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки.	Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации. Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a>
28	Кувырок назад и вперед в группировке.	Акробатические упражнения и комбинации.	Описывают и выполняют технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a>
29	Акробатические упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках, назад в полушпагат.	Выполняют технику кувырка вперед и назад по фазам и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a>
30	Акробатические упражнения и комбинации.	Стойка на голове с опорой на руки (м), Мост (д)	Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a>
31	Вольные упражнения на базе	Акробатические упражнения (кувырки,	Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a>



	ритмической гимнастики.	стойки, прыжки, гимнастический мостик)	спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик)		
32	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Основные упражнения для профилактики нарушения осанки в домашних условиях.	Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; 6 составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
33	Адаптивная физическая культура	Теоретическое занятие. Подготовка докладов по темам.	Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр».		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/19/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/19/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo</a>
34	Опорный прыжок.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/start/173504/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/start/173504/</a>
35	Комбинация на низком гимнастическом бревне	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие	Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полупагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); 6 составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/</a>
36	Лазание по канату в два приёма.	Лазание по канату.	Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/</a>
37	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	Комбинация из ранее разученных висов и упоров.	Выполняют и контролируют технику выполнения висов и упоров.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/</a>
38	Гимнастическая комбинация на перекладине.	Теоретическое ознакомление	Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/</a>
39	Упражнения на развитие координации.	Комплекс упражнений на развитие координации.	Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
<b>Спортивные игры. Волейбол (12 часов)</b>					
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец стойки игроков во время игры в волейбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/</a>
41	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>

	движении.	передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	места и в движении; совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника	
42	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
43	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
44	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/</a>
46	Прямая нижняя подача мяча. Прием норм ГТО.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют норму ГТО прыжков в длину с места.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
47	Перевод мяча через сетку.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Закрепляют технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180°; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/</a>
48	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	Закрепляют подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/</a>
49-50	Верхняя прямая подача мяча.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
51	Тактические действия в игре волейбол.	Тактические действия в игре волейбол.	Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/</a>
52-53	Игра в волейбол.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Закрепляют технико-тактические действия и приемы игры в волейбол; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/</a>

Зимние виды спорта. Лыжная подготовка (20 часов)					
54	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями.	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности; углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/</a>
55	Повороты на лыжах.	Повороты на лыжах.	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/</a>
56	Равномерное передвижение на лыжах. Закаливание.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременный одношажный ход и обратно	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременно одношажным ходом. Выполняют исследовательскую работу по теме «Закливание».		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/</a>
57	Передвижение на лыжах	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременный одношажный ход	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/</a>
58	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения		
59-60	Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации.		
61	Передвижение на лыжах	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно	Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения.		
62	Подъём в горку на лыжах.	Подъём на горку способом различными способами: полулесенкой, лесенкой, елочкой, ступеньками.	Закрепляют технику подъёма на лыжах в горку проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику подъёма на лыжах на небольшую горку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/</a>
63	Спуск на лыжах с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке.	Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/</a>
64	Поворот упором при спуске с пологого склона	Поворот упором при спуске с пологого склона	Закрепляют технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
65	Торможение на лыжах способом «упор»	Торможение на лыжах способом «упор»	Закрепляют технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; закрепляют и совершенствуют технику торможения упором		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/</a>
66	Торможение боковым скольжением	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	Закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/</a>

			последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.		
67-68	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	Спуск с пологого склона в в разных стойках. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	Закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/</a>
69-70	Прохождение дистанции 2 -2,5км	Передвижение на лыжах разными способами.	Повторяют ранее изученные способы преодоления дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/</a>
71-72	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Передвижение на лыжах разными способами.	Повторяют ранее изученные способы преодоления дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/</a>
73	Круговая эстафета.	Прохождение дистанции с учетом времени разными способами.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом с максимальной скоростью.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/</a>
<b>Спортивные игры. Футбол (12 часов)</b>					
74	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Понятие здорового образа жизни.	Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; повторяют основные правила игры в футбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/</a>
75	Удар по неподвижному мячу.	Техническо-тактические приемы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/</a>
76	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы	Удары по катящемуся мячу с разбега	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		
77	Остановка катящегося мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, техническо-тактические приемы.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/</a>
78	Средние и длинные передачи футбольного мяча	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали»		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/</a>
79-80	Ведение футбольного мяча.	Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой. Техническо-тактические приемы.	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/</a>
81	Коррекция избыточной массы тела.	Причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека	Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/</a>

82-83	Обводка мячом ориентиров.	Обводка футбольным мячом конусов. Техническо-тактические приемы	Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/</a>
84	Тактические действия игры в футбол.	Тактические действия игры футбол	Знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/</a>
85-86	Игровая деятельность.	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов	играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/</a>
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>					
87	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/</a>
88	Прыжки в высоту. Прием норм ГТО.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
89	Прыжки в высоту. Метание набивного мяча.	Учет прыжка в высоту. Выполнение метания набивного мяча на дальность.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
90	Метание набивного мяча. Прием норм ГТО.	Метание набивного мяча на дальность из положения сидя, руки из-за головы.	Совершенствуют технику метания мяча на дальность.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
91	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	Бег на короткие и средние дистанции.	Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
92	Эстафетный бег. Прием норм ГТО.	Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Гибкость.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
93	Челночный бег. Прием норм комплекса ГТО.	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м. Подтягивание.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
94	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжки в длину с места. Комплекс прыжковых упражнений. Упражнения, ориентированные на развитие	Выполняют норму ГТО. Закрепляют технику выполнения прыжка в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>

		специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).			
95	Прыжковые упражнения.	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. Составление комплекса упражнений на коррекцию фигуры.	Выполняют упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
96	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
97	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Прием норм комплекса ГТО	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
98	Прыжки в длину с разбега. Прием норм ГТО.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
99	Прыжки в длину с разбега. Прием норм ГТО.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
100-101	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с трех шагов разбега.	Закрепляют технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
102	Бег в равномерном темпе. Игры по выбору учащихся.	Бег в равномерном темпе без изменения скорости на дистанции 2000 метров. Игры.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта и технику бега; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>

#### 9 КЛАСС

Общее количество – 102 часов.

	Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беседа.	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам, расписываются в журнале инструктажа по технике безопасности. Отвечают на вопросы: что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.	1-9	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI">https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI</a>
2	Техническая подготовка в беговых упражнениях.	Беговые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции. Техническая подготовка в беговых упражнениях:	Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; развивают скоростные способности с использованием упражнений		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>



		бег на короткие и длинные дистанции.	без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; совершенствуют технику равномерного бега на длинные дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений		
3	Техническая подготовка в беговых упражнениях. Прием норм комплекса ГТО.	Беговые упражнения, бег на 2000 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Закрепление знаний по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; выполняют равномерный бег 2000 метров		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
4	Кроссовый бег	Кроссовый бег по пересеченной местности	Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
5	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
6	Бег 60 метров с высокого старта. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; старт с опорой на одну руку и последующим ускорением ; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
7	Бег на средние дистанции.	Беговые упражнения, бег на 500-1000 метров.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
8	Бег на 3000 м. без учета времени. Понятие «техническая подготовка».	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
9	Бег на 2000 метров с учетом результата. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; выполняют бег со скоростью по дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
10	Техническая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	Прыжковые упражнения.	составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
11	Прыжки в длину с места. Составление дневника физической культуры.	Прыжковые упражнения.	Повторяют рекомендации учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; повторяют описание техники прыжка в длину с места и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,	Выполняют нормы гто; развивают силовую подготовку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>

		координации, ловкости)		
<b>Спортивные игры. Баскетбол (14 часов)</b>				
13	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.	Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спортивных игр. Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в стойке игрока; разучивают основные стойки игрока; расписываются в журнале по технике безопасности	1-9
14	Технические действия игрока без мяча. Правила развития физических качеств.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	Закрепляют технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе; совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a>
15	Техническая подготовка в баскетболе. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом; разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
16	Техническая подготовка в баскетболе. Упражнения с мячом.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, после отскока от пола.	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
17	Техническая подготовка. Повороты с мячом на мест.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
18	Техническая подготовка. Ведение мяча.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
19	Техническая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
20	Техническая подготовка. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/</a>
21-22	Техническая подготовка. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, от груди после ведения. Техника штрафного броска.	Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения, закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/</a>



			расстояние и угол броска по отношению к корзине		
23-24	Техническая подготовка. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/</a>
25-26	Игра в баскетбол.	Игра в баскетбол по правилам. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Демонстрируют выученные технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол; двусторонняя игра в баскетбол по правилам.		
<b>Гимнастика (14 часов)</b>					
27	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Организующие команды и приемы.	Выполняют строевые организующие упражнения на месте и в движении; повторяют повороты на лево, направо, кругом, перестроения в шеренге и в колонне. Расписываются в журнале по соблюдению техники безопасности на уроках по физической культуре.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/</a>
28	Акробатические пирамиды	Простейшие акробатические пирамиды в парах.	Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
28	Акробатические упражнения.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	Повторяют технику кувырка по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
29	Акробатические упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках, назад в полушпагат.	Выполняют технику кувырка вперед и назад по фазам и в полной координации.		
30	Акробатические упражнения и комбинации.	Стойка на голове с опорой на руки (м), Мост (д)	Закрепляют технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации		
31	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик)	Закрепляют вольные упражнения как упражнения спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>
32	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Основные упражнения для профилактики нарушения осанки в домашних условиях.	Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; б составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
33	Адаптивная физическая культура.	Теоретическое занятие. Подготовка докладов по темам.	Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/19/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/19/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo</a>

			адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр».		
34	Опорный прыжок.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/</a>
35	Комбинация на низком гимнастическом бревне	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие	Закрепляют упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); 6 составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/</a>
36	Упражнения в вися на высокой перекладине.	Теоретическое ознакомление.	Изучают и анализируют образец техники размахивания в вися на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания.		<a href="https://poznayka.org/s30548t1.html">https://poznayka.org/s30548t1.html</a>
37	Лазание по канату в два приёма.	Лазание по канату.	Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/start/226023/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/start/226023/</a>
38	Гимнастическая комбинация на перекладине.	Теоретическое ознакомление.	Знакомятся образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a>
39	Упражнения черлидинга	Комбинации упражнений черлидинга.	Знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки».		<a href="https://studfile.net/preview/9689917/page:6/">https://studfile.net/preview/9689917/page:6/</a>
<b>Спортивные игры. Волейбол (14 часов)</b>					
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец стойки игроков во время игры в волейбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a>
41	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении; совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nBYZLXLI CEI">https://www.youtube.com/watch?v=nBYZLXLI CEI</a>
42	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a>

			двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника		
43	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a>
44	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a>
45	Блокирование мяча в прыжке с места.	Разновидности блокирования мяча в прыжке с места. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://scsw.ru/blok-v-voleybole/">https://scsw.ru/blok-v-voleybole/</a>
46	Прямая нижняя подача мяча. Прием норм ГТО.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют норму ГТО прыжок в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/</a>
47	Перевод мяча через сетку.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Закрепляют технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180°; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nBYZLXLI CEI">https://www.youtube.com/watch?v=nBYZLXLI CEI</a>
48	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	Закрепляют подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a>
49-50	Верхняя прямая подача мяча.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/</a>
51	Тактические действия в игре волейбол.	Тактические действия в игре волейбол.	Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a>
52-53	Игра в волейбол.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Закрепляют технико-тактические действия и приемы игры в волейбол; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a>
<b>Зимние виды спорта. Лыжная подготовка (20 часов)</b>					
54	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями.	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности; углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/</a>
55	Повороты на лыжах.	Повороты на лыжах.	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/</a>

			способы их устранения (работа в парах).		
56	Техника передвижения на лыжах. Закаливание.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременный одношажный ходом и обратно	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременно одношажным ходом. Выполняют исследовательскую работу по теме «Закливание».		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
57-58	Техника передвижения на лыжах.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременный одношажный ход	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
59	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
60	Техника передвижения на лыжах.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
61	Техника передвижения на лыжах.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно	Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
62	Подъём в горку на лыжах.	Подъём на горку способом различными способами: полулесенкой, лесенкой, елочкой, ступеньками.	Закрепляют технику подъёма на лыжах в горку проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику подъёма на лыжах на небольшую горку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
63	Спуск на лыжах с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке.	Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
64	Поворот упором при спуске с пологого склона	Поворот упором при спуске с пологого склона	Закрепляют технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
65	Торможение на лыжах способом «упор»	Торможение на лыжах способом «упор»	Закрепляют технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; закрепляют и совершенствуют технику торможения упором		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
66-67	Торможение боковым скольжением.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	Закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
68-69	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	Спуск с пологого склона в в разных стойках. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	Закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/</a>
70-	Прохождение дистанции 2 -2,5км	Передвижение на лыжах разными	Повторяют ранее изученные способы преодоления дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/</a>

71		способами.			
72	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Передвижение на лыжах разными способами.	Повторяют ранее изученные способы преодоления дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
73	Круговая эстафета.	Прохождение дистанции с учетом времени разными способами.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом с максимальной скоростью.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
<b>Спортивные игры. Футбол (12 часов)</b>					
74	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Понятие здорового образа жизни.	Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; повторяют основные правила игры в футбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</a>
75	Техническая подготовка в игровых действиях.	Техническо-тактические приемы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
76	Техническая подготовка в игровых действиях.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
77	Техническая подготовка в игровых действиях.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, техническо-тактические приемы.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
78	Техническая подготовка в игровых действиях.	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали»		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
79-80	Техническая подготовка в игровых действиях.	Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой. Техническо-тактические приемы.	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
81	Коррекция избыточной массы тела.	Причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека	Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=N6EF_SGk6xI">https://www.youtube.com/watch?v=N6EF_SGk6xI</a>

82	Техническая подготовка в игровых действиях.	Обводка футбольным мячом конусов. Техническо-тактические приемы	Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
83	Тактические действия игры в футбол.	Тактические действия игры футбол	Знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
84-85	Игровая деятельность.	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов	играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>					
86	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.	1-9	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbOfYI">https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbOfYI</a>
87	Техническая подготовка в прыжках в высоту способом «перешагиванием». Прием норм ГТО.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
88	Прыжки в высоту. Метание набивного мяча.	Учет прыжка в высоту. Выполнение метания набивного мяча на дальность.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
89	Метание набивного мяча. Прием норм ГТО.	Метание набивного мяча на дальность из положения сидя, руки из-за головы.	Совершенствуют технику метания мяча на дальность.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>
90	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	Бег на короткие и средние дистанции.	Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
91	Эстафетный бег. Прием норм ГТО.	Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета). Упражнения, ориентированные на развитие	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>

		специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Гибкость.			
92	Челночный бег. Прием норм комплекса ГТО.	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м. Подтягивание.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/</a>
93	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжки в длину с места. Комплекс прыжковых упражнений. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Выполняют норму ГТО. Закрепляют технику выполнения прыжка в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
94	Прыжковые упражнения. Упражнения для коррекции телосложения.	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. Составление комплекса упражнений на коррекцию фигуры.	Выполняют упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
95	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
96-97	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Прием норм комплекса ГТО	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
98-99	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Прием норм ГТО.	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
100-101	Техническая подготовка метания спортивного снаряда с разбега на дальность.	Метание малого мяча с трех шагов разбега.	Закрепляют технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>
102	Бег в равномерном темпе. Игры по выбору учащихся.	Бег в равномерном темпе без изменения скорости на дистанции 2000 метров. Игры.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта и технику бега; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>