

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МАОУ СОШ № 15  
от 31.08.2023г. № 134-од

Приложение к Адаптированной  
основной образовательной программе  
основного общего образования для  
обучающихся с ЗПР (вариант 7)

**Адаптированная рабочая программа для обучающихся с задержкой  
психического развития (вариант 7)  
Физическая культура  
5-9 класс**

г. Серов

## СОДЕРЖАНИЕ

Содержание программы распределяется по модулям:

- ✓ Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- ✓ Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»;
- ✓ Модуль «Легкая атлетика»;
- ✓ Модуль «Спортивные игры»
- ✓ Модуль «Лыжная подготовка»;
- ✓ Модуль «Плавание».

### **Знания о физической культуре.**

Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.

Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.

История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.

### **Физическое совершенствование.**

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».

*Построения и перестроения.* Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки). Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).

*Перекаты:* вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

*Упражнения в группировке:* в положении лежа на спине, сидя, в приседе.

*Кувырки:* кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед,

кувырок вперед с прыжка. *Стойки:* стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках *Мост. Перевороты. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.*

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

*Обучение технике ходьбы и бега.* Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам; 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 10-30 м; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; бег на 20-30 м; эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м; бег на 30 м на скорость; кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.

*Обучение метанию малого мяча.* 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.

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.

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.

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.

Модуль «Лыжная подготовка». 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

- 2) подъемы на лыжах в гору;
- 3) спуски с гор на лыжах;
- 4) торможения при спусках;
- 5) повороты на лыжах в движении;
- 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

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 1 км.

#### Модуль «Спортивные игры».

**Баскетбол.** 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.

**Волейбол.** 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.

**Футбол.** 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.

#### Модуль «Плавание».

**Подготовительные упражнения:** вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. 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». 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 4-5 м, выполняя гребки руками. Упражнение «поплавок».

**Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении:** 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 удерживать 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.

Плавание на груди и спине вольным стилем. Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25 м, затем 50 м.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

#### **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 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**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- 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.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- 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.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- 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.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- 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 задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- 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.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- 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.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- 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**

### **Знания о физической культуре**

- объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- знает требования ГТО.

Характеризует:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

- выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;
- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;
- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;
- выполняет серию действий; запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;
- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;
- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;
- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега; выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;
- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие;
- выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- выполняет на память серию упражнений;
- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;
- применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;
- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.

### **Легкая атлетика**

- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;
- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;
- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;

- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;
- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;
- выполняет упражнение целостно;
- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;
- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).

### **Спортивные игры**

- Играет по правилам без облегчений;  
Соблюдает правила:
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **Лыжная подготовка**

- Соблюдает правила:
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой;
- проговаривает правила игр;
- выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.

### **Плавание**

- Соблюдает правила:
- личной гигиены и закаливания организма;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- осуществления контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;
- эффективности занятий физическими упражнениями (функциональное состояние организма и физическая работоспособность; дозировка физической нагрузки и направленность воздействий);
- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие.
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубоко.

### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности</b>	В процессе урока				
<b>2</b>	<b>Физическое совершенствование</b>					
2.1.	Модуль «Спортивные игры»	22	22	22	20	21
2.2.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»	16	16	16	16	16
2.3.	Модуль «Легкая атлетика»	18	18	18	18	18
2.4.	Модуль «Лыжная подготовка»	12	12	12	11	11
2.5.	Модуль «Плавание»	-	--	-	3	2
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## 5 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> <b>Модуль "Легкая атлетика"</b>			Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила
1	<i>Физическая культура в основной школе.</i>	1		
2*	Бег на длинные дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>	
3**	Бег на длинные дистанции.	1		
4*	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>	
5*	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
6*	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1		
7**	Метание малого мяча на дальность.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>	
8*	Бег на длинные дистанции.	1		
	<b>Баскетбол (модуль "Спортивные игры")</b>			
9	<i>Физическая культура и здоровый образ жизни человека.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>	
10*	Техника ловли мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>	

			<a href="#">n/641/</a>	общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
11*	Техника передачи мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>	
12**	Ведение мяча стоя на месте.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>	
13*	Ведение мяча в движении.	1		
14	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1		
15*	Технические действия с мячом.	1		
16	Технические действия с мячом.	1		
<b>Модуль "Гимнастика с элементами акробатики"</b>				
17	<i>Режим дня.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
18	<i>Наблюдение за физическим развитием.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>	
19*	Кувырок вперёд и назад в группировке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>	
20	Кувырок вперёд и назад в группировке.	1		
21*	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1		
22	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1		
23*	Опорные прыжки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>	
24**	Опорные прыжки.	1		
25*	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>	
26*	Упражнения на гимнастической лестнице.	1		
27	Упражнения на гимнастической лестнице.	1		
28	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		

29**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/</a>	
30**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1		
31**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/</a>	
32**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/</a>	
<b>Модуль "Лыжная подготовка"</b>				
33	<i>Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Включение в урок игровых
34*	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>	
35*	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>	
36**	Повороты на лыжах способом переступания.	1		
37	Повороты на лыжах способом переступания.	1		
38*	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1		
39	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>	
40*	Спуск на лыжах с пологого склона.	1		
41	Спуск на лыжах с пологого склона.	1		
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.			
43**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1		

44	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1		процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
<b>Волейбол (модуль "Спортивные игры")</b>				
45*	Прямая нижняя подача мяча.	1		
46	Прямая нижняя подача мяча.	1		
47*	Приём и передача мяча снизу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>	
48	Приём и передача мяча снизу.	1		
49	Приём и передача мяча сверху.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>	
50**	Приём и передача мяча сверху.	1		
51*	Технические действия с мячом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>	
52*	Технические действия с мячом.	1		
<b>Футбол (модуль "Спортивные игры")</b>				
53	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы
54*	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
55	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>	
56*	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1		
57*	Ведение футбольного мяча «змейкой».	1		
58**	Обводка мячом ориентиров.	1		
<b>Модуль "Лёгкая атлетика"</b>				
59	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/644/</a>	
60**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		

	челночный бег 3*10м. Эстафеты.			в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
61*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м. Эстафеты.	1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000м.	1		
63**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		
64*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		
65**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1		
66**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50м. Подвижные игры.	1		
67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a>	
68*	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.			

\*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке

\*\* - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о **знаниях физической культуры, о способах самостоятельной деятельности**).

## 6 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Модуль "Легкая атлетика"</b>					
1	<i>Символика и ритуалы Олимпийских игр.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися),	
2*	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1			
3**	Спринтерский бег.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>		
4*	Спринтерский бег.	1			
5*	Гладкий равномерный бег.	1			
6	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/</a>		
7*	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>		
8	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>		
<b>Баскетбол (модуль "Спортивные игры")</b>					
9	<i>Физическая подготовка человека.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>		
10*	Передвижение в стойке баскетболиста.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>		
11**	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1			
12*	Остановка двумя шагами и прыжком.	1			
13*	Упражнения в ведении мяча.	1			
14	Упражнения на передачу и броски мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>		

			<a href="#">n/1248/</a>	принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
15	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>	
16*	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/</a>	
<b>Модуль "Гимнастика с элементами акробатики"</b>				
17	Акробатические комбинации.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
18*	Акробатические комбинации.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>	
19**	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>	
20	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1		
21	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>	
22*	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1		
23	Лазание по канату в три приема.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>	
24**	Лазание по канату в три приема.	1		
25	<i>Упражнения для профилактики нарушения зрения.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>	
26*	<i>Упражнения для профилактики нарушений осанки.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>	
27	Упражнения ритмической гимнастики.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>	
28	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/</a>	
29*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание	1		

	и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.			
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		
	<b>Модуль "Лыжная подготовка"</b>			
33	<i>Основные показатели физической нагрузки.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/</a>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к
34*	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>	
35*	Передвижение одновременным одношажным ходом.			
36*	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1		
37*	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1		
38	Упражнения лыжной подготовки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/</a>	
39*	Упражнения лыжной подготовки.	1		
40	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>	
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1		
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1		
43*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты.	1		
44**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты.	1		

	<b>Волейбол (модуль "Спортивные игры")</b>			получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>	
46	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1		
47	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/</a>	
48	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>	
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>	
50*	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1		
51*	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1		
52**	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1		
	<b>Футбол (модуль "Спортивные игры")</b>			
53	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы
54*	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/864/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/864/</a>	
55*	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>	
56*	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1		
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1		
58**	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/</a>	
	<b>Модуль "Лёгкая атлетика"</b>			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		

	челночный бег 3*10м. Эстафеты.			в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
60*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1		
61*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		
62**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		
63**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000м и 1500м.	1		
64**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: стрельба (пневматика или электронное).	1		
66**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры.	1		
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/</a>	
68*	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/</a>	

\*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке

\*\* - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о **знаниях физической культуры, о способах самостоятельной деятельности**).

### Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Модуль "Легкая атлетика"</b>					
1	<i>Олимпийское движение в СССР и современной России.</i>	1		Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками	
2*	Преодоление препятствий наступанием.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>		
3**	Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>		
4*	Эстафетный бег.	1			
5*	Эстафетный бег.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>		
6	Прыжки с разбега в длину и в высоту.	1			
7*	Прыжки с разбега в длину и в высоту.	1			
8	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1			
<b>Баскетбол (модуль "Спортивные игры")</b>					
9	<i>Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/</a>		
10*	Передача мяча после отскока от пола.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>		
11**	Ловля мяча после отскока от пола.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>		
12*	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1			
13*	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>		

14	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1		(обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
15	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1		
16*	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1		
<b>Модуль "Гимнастика с элементами акробатики»</b>				
17	<i>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a>	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
18*	Акробатические комбинации.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>	
19**	Акробатические комбинации.	1		
20	Акробатические пирамиды.	1		
21	Стойка на голове с опорой на руки.	1		
22*	Комплекс упражнений степ-аэробики.	1		
23	Комбинация на гимнастическом бревне.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>	
24**	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1		
25	Лазанье по канату в два приёма.	1		
26*	Лазанье по канату в два приёма.	1		
27	<i>Упражнения для коррекции телосложения.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/</a>	
28	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1		
29*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон	1		

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье.			
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
	<b>Модуль "лыжная подготовка"</b>			
33	Торможение на лыжах способом «упор».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной
34*	Торможение на лыжах способом «упор».	1		
35*	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a>	
36*	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1		
37*	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>	
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1		
39*	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1		
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.	1		
41	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.	1		
42	<i>Тактическая подготовка.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/</a>	
43*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км.	1		
44**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км.	1		
	<b>Волейбол (модуль "Спортивные игры")</b>			
45	Верхняя прямая подача мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>	
46	Верхняя прямая подача мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>	
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1		

48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1		атмосферы во время урока.	
49	Перевод мяча за голову.	1			
50*	Перевод мяча за голову.	1			
51*	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1			
52**	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1			
<b>Футбол (модуль "Спортивные игры")</b>					
53	Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через	
54*	Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	1			
55*	Тактические действия при выполнении углового удара.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>		
56*	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1			
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>		
58**	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1			
<b>Модуль "Лёгкая атлетика"</b>					
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1			
60*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>		
61*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м и 60м.	1			
62**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>		
63**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			

	метание мяча весом 150г.			демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
64**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500м.	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: стрельба (пневматика или электронное оружие).	1		
66**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км.	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/</a>	
68*	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.	1		

\*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке

\*\* - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о знаниях физической культуры, о способах самостоятельной деятельности).

### Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> <b>Модуль "Легкая атлетика"</b>			Установление доверительных отношений между педагогическим
1	<i>Физическая культура в современном обществе.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/</a>	между педагогическим

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">n/1517/start/</a>	<p>работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>
2*	Бег на короткие дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>	
3**	Бег на средние дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>	
4*	Бег на длинные дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a>	
5*	Бег на длинные дистанции.	1		
6	Прыжки в длину с разбега.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>	
7*	Прыжки в длину с разбега	1		
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1		
<b>Баскетбол (модуль "Спортивные игры")</b>				
9	<i>Способы учёта индивидуальных особенностей.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>	
10*	Повороты с мячом на месте.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>	
11**	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/</a>	
12*	Передача мяча одной рукой снизу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>	
13*	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>	
14	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>	
15	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1		
16*	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1		

<b>Модуль "Гимнастика с элементами акробатики»</b>			
17	<i>Адаптивная и лечебная физическая культура.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/train/#210157">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/train/#210157</a>
18*	Акробатические комбинации.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
19**	Акробатические комбинации.	1	
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	
22*	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	
23	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	
24**	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	
25	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	
26*	<i>Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>
27	<i>Дыхательная и зрительная гимнастика.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/</a>
29*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
<b>Модуль "Лыжная подготовка"</b>			
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

Привлечение внимания обучающихся к

34*	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/</a>	ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
35*	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/</a>	
36*	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1		
37*	Торможение боковым скольжением.	1		
38	Торможение боковым скольжением.	1		
39*	Переход с одного лыжного хода на другой.	1		
40	Переход с одного лыжного хода на другой.	1		
41	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/</a>	
42	<i>Упражнения для профилактики утомления.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/train/#210408">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/train/#210408</a>	
43*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км.	1		
	<b>Волейбол (модуль "Спортивные игры")</b>			
44**	Прямой нападающий удар.	1		
45	Прямой нападающий удар.	1		
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1		
47	Тактические действия в защите.	1		
48	Тактические действия в нападении.	1		
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1		
50*	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1		
	<b>Модуль «Плавание»</b>			
51*	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине.	1		
52**	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине.	1		
53	Проплывание учебных дистанций.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>	Применение на уроке

			<a href="#">n/3216/start/</a>	интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения,
	<b>Футбол (модуль "Спортивные игры")</b>			
54*	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a>	
55*	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		
56*	Правила игры в мини-футбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</a>	
57	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1		
58**	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1		
	<b>Модуль "Лёгкая атлетика"</b>			
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1		
60*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50м.	1		
61*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10м.	1		
62**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м и 60м.	1		
63**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>	
64**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150г.	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: стрельба (пневматика или электронное оружие).	1		
66**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500м или 2000м.	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км.	1		

68*	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени.	1		проблемных ситуаций и обсуждения в классе. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
-----	--	---	--	---

\*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке

\*\* - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о **знаниях физической культуры, о способах самостоятельной деятельности**).

### Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> <b>Модуль "Легкая атлетика"</b>			
1	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>	Установление доверительных отношений между педагогическим работником
2*	Бег на короткие дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>	и его обучающимися, способствующих
3**	Прыжки в длину «прогнувшись».	1		позитивному восприятию обучающимися требований
4*	Прыжки в длину «согнув ноги».	1		и просьб педагогического
5*	Прыжки в высоту.	1		
6	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>	

			<a href="#">n/3238/start/</a>	<p>работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>
7*	Бег на длинные дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>	
8	Бег на длинные дистанции.	1		
<b>Баскетбол (модуль "Спортивные игры")</b>				
9	<i>Туристские походы как форма активного отдыха.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/</a>	
10*	Ведение мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/train/#210593">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/train/#210593</a>	
11**	Передача мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/</a>	
12*	Приемы и броски мяча на месте.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/train/#191915">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/train/#191915</a>	
13*	Приемы и броски мяча в прыжке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>	
14	Приемы и броски мяча в прыжке.	1		
15	Приемы и броски мяча после ведения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>	
16*	Приемы и броски мяча после ведения.	1		
<b>Модуль "Гимнастика с элементами акробатики"</b>				
17	<i>Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/train/#210477">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/train/#210477</a>	
18*	Длинный кувырок с разбега.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a>	
19**	Длинный кувырок с разбега.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>	
20	Кувырок назад в упор.	1		
21	Кувырок назад в упор.	1		

22*	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a>	гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1		
24**	Упражнения черлидинга.	1		
25	Упражнения черлидинга.	1		
26*	<i>Занятия физической культурой и режим питания.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/train/#210491">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/train/#210491</a>	
27	<i>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a>	
28	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>	
29*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
<b>Модуль "Лыжная подготовка"</b>				
33	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –
34*	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1		
35*	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1		
36*	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a>	
37*	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		
38	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		
39*	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>	

			<a href="#">n/3470/start/</a>	инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимся своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
40	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1		
41	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1		
42	<i>Измерение функциональных резервов организма.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/</a>	
43*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км.	1		
	<b>Волейбол (модуль "Спортивные игры")</b>			
44**	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1		
45	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1		
46	Приёмы и передачи мяча на месте.	1		
47	Приёмы и передачи в движении.	1		
48	Приёмы и передачи в движении.	1		
49	Удары.	1		
50*	Блокировка.	1		
	<b>Модуль «Плавание»</b>			
51*	Плавание брассом.	1		
52**	Повороты при плавании брассом.	1		
	<b>Футбол (модуль "Спортивные игры")</b>			
53	Ведение мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/</a>	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность
54*	Приемы мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/</a>	
55*	Передачи мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/</a>	
56*	Остановки и удары по мячу с места.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</a>	
57	Остановки и удары по мячу в движении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</a>	

			<a href="#">n/3425/start/</a>	приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
58**	Остановки и удары по мячу в движении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>	
<b>Модуль "Лёгкая атлетика"</b>				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10м.	1		
60*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м, 60м или 100м.	1		
61*	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м, 60м или 100м.	1		
62**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		
63**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>	
64**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: стрельба (пневматика или электронное оружие).	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000м или 3000м.	1		
66**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50м.	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км.	1		
68*	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1		

\*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке

\*\* - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о **знаниях физической культуры, о способах самостоятельной деятельности**).