

**бюджетное общеобразовательное учреждение
Калачинского муниципального района Омской области
«Березовская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждено приказом директора
БОУ «Березовская СОШ»
Приказ №69 от 30.08.2024г.
_____ Н.А. Акимова

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 - 9 классов

Составитель:
Володев Андрей Андреевич,
учитель физической культуры

Содержание учебного предмета

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической

лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.

Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики) Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика»

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Плавание»

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине Повороты при плавании кролем на груди и на спине Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры»

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.

Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки) Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)

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

Модуль «Спорт»

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Банные процедуры как средство укрепления здоровья Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)

Модуль «Лёгкая атлетика»

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»;

прыжки в высоту способом «перешагивание» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Плавание»

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

Модуль «Спорт»

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

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

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

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние

организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

Предметные результаты

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в **6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в **7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их

оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в **8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление

естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите.

Тематическое планирование

5 класс

№	Тема урока	Воспитательный потенциал	ЭОР	Количество часов	Дата
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	1	
2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/	1	
3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека, с историей древних Олимпийских игр	Признание объективной необходимости в укреплении и длительном сохранении здоровья посредством занятий физической культурой и спортом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/main/314032/	1	
Физическое совершенствование (60 часов)					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)					
4	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	Представление об основных понятиях и терминах физического воспитания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/	1	
5	Упражнения утренней зарядки	Стремление к формированию культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/train/262864/	1	
6	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	Стремление к формированию культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/main/263108/	1	
7	Водные процедуры после утренней зарядки	Готовность проводить оздоровительные мероприятия	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/main/309253/	1	
8	Упражнения на развитие координации	Готовность проводить оздоровительные мероприятия	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/	1	
9	Упражнения на формирование телосложения	Стремление к формированию культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/314214/	1	
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (16 часов)					
10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	Представление об основных понятиях и терминах физического воспитания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/main/261351/	1	
11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/	1	
12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263080/	1	

13	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно».	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/control/1/	1	
14	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/train/314246/	1	
15	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла (девочки)	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	1	
16	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/	1	
17	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/train/261514/	1	
18	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке и в парах	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/control/1/	1	
19	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Готовность участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	1	
20	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой	Соблюдать правила техники безопасности, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/	1	
21	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания (на месте)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/train/262770/	1	
22	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания (в движении по учебной дистанции)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/	1	
23	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/main/263139/	1	
24	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона»	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/train/263142/	1	
25	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/control/1/	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
26	Режим дня и его значение для современного школьника, самостоятельное составление индивидуального режима дня	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/main/261257/	1	
27	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели, осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/main/263299/	1	
28	Измерение индивидуальных показателей	Повышение компетентности в организации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/main/263364/	1	

	физического развития, упражнения для профилактики нарушения осанки. Организация и проведение самостоятельных занятий	самостоятельных занятий физической культурой			
29	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы, ведение дневника физической культуры	Готовность к самостоятельным наблюдениям за изменением их показателей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/train/263367/	1	
30	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	Готовность к самостоятельным наблюдениям за изменением их показателей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/control/1/	1	
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (38 часов)					
31	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	1	
32	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	1	
33	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности	Соблюдать правила техники безопасности, оказывать первую помощь	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/train/262743/	1	
34	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/control/1/	1	
35	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	1	
36	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	Готовность участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/	1	
37	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	Соблюдать правила техники безопасности, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/train/262707/	1	
38	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	1	
39	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/	1	
40	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/train/262803/	1	
41	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди (на месте)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	
42	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди (в движении)	Самовыражение в избранном виде спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	

43	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	Соблюдать правила техники безопасности, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	
44	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча (на месте)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	
45	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча (по кругу)	Готовность участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	
46	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча (змейкой)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	
47	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча (в движении по прямой)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	
48	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	
49	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	Способность регулировать эмоциональное напряжение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	1	
50	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	Соблюдать правила техники безопасности, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	1	
51	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу (на месте)	Готовность участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	1	
52	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу (в движении)	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	1	
53	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху (в движении)	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	1	
54	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	1	
55	ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ			1	
56	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Футбол. Удар по неподвижному мячу (на месте) внутренней стороной стопы	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	1	
57	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Футбол. Удар по неподвижному мячу (в движении) внутренней	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	1	

	стороной стопы				
58	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</i>	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	1	
59	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»</i>	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	1	
60	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение футбольного мяча по прямой, кругу</i>	Готовность участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	1	
61	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение футбольного мяча «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов)</i>	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	1	
62-68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	7	
Всего часов:					68

6 класс

№	Тема урока	Воспитательный потенциал	ЭОР	Количество часов	Дата
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1	Возрождение Олимпийских игр	Готовность уважать традиции и принципы Олимпийских игр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/	1	
2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	1	
3	История первых Олимпийских игр современности	Готовность уважать традиции и принципы Олимпийских игр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	1	
Физическое совершенствование (60 часов)					
Раздел 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 часа)					
4	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями	Соблюдать правила техники безопасности, готовность оказывать первую помощь	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/	1	
5	Упражнения для коррекции телосложения, для профилактики нарушения зрения	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/	1	
6	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/	1	
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (19 часа)					
7	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	1	
8	Модуль «Легкая атлетика». Развитие выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	1	
9	Модуль «Легкая атлетика». Использование подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/	1	
10	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/	1	
11	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/	1	
12	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/	1	
13	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/	1	
14	Модуль «Гимнастика». Подготовительные и подводящие упражнения для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/	1	

15	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/	1	
16	Модуль «Гимнастика». Подготовительные и подводящие упражнения для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/	1	
17	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/	1	
18	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	Признание объективной необходимости в укреплении и сохранении здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	1	
19	Модуль «Гимнастика». Распределение упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	Соблюдать правила техники безопасности, готовность оказывать первую помощь	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	1	
20	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	Готовность участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	1	
21	Модуль «Зимние виды спорта». Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	1	
22	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	Стремление к физическому совершенствованию, соблюдение техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	1	
23	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	1	
24	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	1	
25	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение	Стремление к физическому совершенствованию, соблюдение техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	1	

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
26	Составление дневника физической культуры, физическая подготовка человека	Стремление к физическому совершенствованию, наблюдение за изменением их показателей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	1	
27	Правила развития физических качеств, определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	Признание объективной необходимости в укреплении и сохранении своего здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/	1	
28	Правила измерения показателей физической подготовленности	Проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/	1	
29	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/	1	
30	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/	1	
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (38 часов)					
31-32	<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.</i> Технические действия баскетболиста без мяча	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	2	
33-34	<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.</i> Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	2	
35-36	<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.</i> Игра по правилам с использованием разученных технических приёмов.	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	2	
37-38	<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол.</i> Игровые действия в волейболе	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	2	
39-40	<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол.</i> Игра по правилам с использованием разученных технических приёмов.	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	2	
41-42	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол.</i> Удары по катящемуся мячу с разбега	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	2	
43-44	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол.</i> Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	2	

45-46	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол.</i> Игра по правилам с использованием разученных технических приёмов	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	2	
47	ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ			1	
48-49	<i>Модуль «Легкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	2	
50-51	<i>Модуль «Легкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	Стремление к физическому совершенствованию, соблюдение техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	2	
52-68	Подготовка к выполнению нормативных Требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	17	
Всего часов:					68

7 класс

№	Тема урока	Воспитательный потенциал	ЭОР	Количество часов	Дата
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1	Зарождение олимпийского движения (проекты и презентации)	Готовность проявлять интерес к истории и развитию олимпийского движения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	1	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России (проекты и презентации)	Уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	1	
3	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами, воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	Гордиться победами выдающихся олимпийских чемпионов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	1	
Физическое совершенствование (60 часов)					
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (10 часов)					
4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	1	
5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	1	
6-7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег	Соблюдать правила техники безопасности, освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	2	
8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	1	
9-10	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в катящуюся мишень»	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	2	
11	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	1	

12	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника эстафетного бега по фазам движения	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	1	
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника эстафетного бега в полной координации	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
14	Ведение дневника физической культуры, понятие «техническая подготовка»	Стремление к физическому совершенствованию, представление об основных понятиях и терминах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	1	
15	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	Представление об основных понятиях и терминах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/	1	
16	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»	Готовность проводить занятия физической культуры на основе научных представлений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/	1	
17	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение», планирование занятий технической подготовкой, составление плана занятий по технической подготовке	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	1	
18	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями, оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни, выбору спортивного инвентаря, организация мест занятий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	1	
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (9 часов)					
19	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	1	
20	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	1	
21	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	1	

22	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	1	
23 -24	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	2	
25-26	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	Готовность к выбору спортивного инвентаря, спортивной одежды для занятий физической культуры, освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	2	
27	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	1	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)					
28	Упражнения для коррекции телосложения	Осознание объективной необходимости в упреждении и длительного сохранения своего здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/	1	
29	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	1	
30	Упражнения для дыхательной и зрительной гимнастики	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	1	
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (57 часов)					
31	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	1	
32	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	Соблюдать правила техники безопасности, освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	1	
33	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/	1	

34	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол.</u> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/	1	
35	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол.</u> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	1	
36-41	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, <u>броски в корзину</u>	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	6	
42	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Волейбол.</u> <u>Верхняя прямая подача мяча</u>	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	1	
43-44	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Волейбол</u> Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	2	
45	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Волейбол.</u> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	1	
46	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Волейбол.</u> Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	1	
47-52	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Волейбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	6	
53	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	1	
54	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические пирамиды	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/	1	
55	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/	1	
56	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	Соблюдать правила техники безопасности, освоение форм общения и поведения при	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/	1	

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	выполнении учебных заданий на уроках физической культуры			
57	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</i>	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/	1	
58	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</i>	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/	1	
59	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</i>	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/	1	
60	ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ			1	
61	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча по прямой</i>	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/	1	
62	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча по диагонали</i>	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/	1	
63	<i>. Модуль «Спортивные игры». Футбол. Тактические действия игры футбол</i>	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/	1	
64	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии</i>	Соблюдать правила техники безопасности, участие в спортивных соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/	1	
65	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</i>	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/	1	
66-68	<i>Подготовка к выполнению нормативных Требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)</i>			3	
Всего часов:					68

8 класс

№	Тема урока	Воспитательный потенциал	ЭОР	Количество часов	Дата
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1	Физическая культура в современном обществе (рефераты)	Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в РФ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/	1	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие (рефераты)	Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации оздоровительных мероприятий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/	1	
3	Адаптивная физическая культура (доклады)	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни		1	
Физическое совершенствование (60 часов)					
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (10 часов)					
4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	1	
5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», изучение по фазам	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	1	
6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», изучение в полной координации	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	1	
7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	1	
8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5 ступень ГТО)	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	1	
9	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, участвовать в спортивных соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	1	
10	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределение по тренировочным циклам	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	1	
11	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техника бега на короткие и средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	1	

12	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах, тестирование	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	1	
13	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой для ГТО	Формирование культуры движения и телосложения, повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
14	Коррекция нарушения осанки, составление комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений	Стремление к физическому совершенствованию, проводить профилактические мероприятия	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	1	
15	Коррекция избыточной массы тела, составление комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений	Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	1	
16	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	Готовность проводить занятия физической культуры на основе научных представлений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/	1	
17	Составление плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/	1	
18	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений, самостоятельных наблюдений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/	1	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
19 - 21	Профилактика умственного перенапряжения	Осознание объективной необходимости в упреждении и длительного сохранения своего здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/	3	
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (50 часов)					
22	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/	1	
23	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/	1	

		физической культуры			
24	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/	1	
25	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/	1	
26	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход	Готовность к выбору спортивного инвентаря, спортивной одежды для занятий физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/	1	
27	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	1	
28	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты с мячом на месте	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	1	
29	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	1	
30	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	1	
31	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	1	
32	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	1	
33	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямой нападающий удар, подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	
34	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямой нападающий удар, по фазам и выполнению техники в полной координации	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	
35	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	
36	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	
37	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техника выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	

38	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Волейбол. Тактические действия в защите и нападении после атаки (нападающего удара)	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	
39	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Волейбол. Тактические действия в игре волейбол, использование блока в игре	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	
40	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Формирование культуры движения и телосложения, повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	
41	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация из 6—8 упражнений на низкой перекладине»	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	1	
42	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» из 5—6 упражнений	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни, взаимодействие со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	1	
43	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши)	Формирование культуры движения и телосложения, соблюдение техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	1	
44	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	Стремление к физическому совершенствованию, формы общения при выполнении учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	1	
45	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	Соблюдать правила техники безопасности, освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	1	
46	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая композиция из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, разучивание по частям	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	1	
47	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая композиция из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, разучивание в полной координации из 8-10 упражнений.	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	1	
48	<i>Модуль «Плавание».</i> Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	1	
49	<i>Модуль «Плавание».</i> Старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции	Соблюдать правила техники безопасности, освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	1	

50	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	1	
51	Модуль «Плавание». Техника «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте, с подплыванием к стенке бассейна	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	1	
52	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций кролем на груди со старта и поворотом	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	1	
53	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций кролем на спине со старта и поворотом	Готовность к выбору спортивного инвентаря, спортивной одежды для занятий физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	1	
54	ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			1	
55	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	1	
56	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	1	
57	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Тактическая схема игры «3-1» в мини-футболе	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	1	
58	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности	Стремление к самовыражению в избранном виде спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/	1	
59	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игра по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/	1	
60-68	Подготовка к выполнению нормативных Требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	8	
Всего часов:					68

9 класс

№	Тема урока	Воспитательный потенциал	ЭОР	Количество часов	Дата
Раздел 1. Знание о физической культуре (3 часа)					
1	Здоровье и здоровый образ жизни	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/	1	
2	Пешие туристские подходы	Соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/	1	
3	Профессионально-прикладная физическая культура	Осознание психического и социального здоровья человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
4	Восстановительный массаж	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/	1	
5	Банные процедуры, лечебное и оздоровительное свойство	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/	1	
6 - 7	Измерение функциональных резервов организма, назначением и правилами проведения «проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»	Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой на основе научных представлений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/	2	
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	Готовность оказывать первую помощь при травмах и ушибах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/	1	
Физическое совершенствование (60 часов)					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)					
9	Занятия физической культурой и режим питания	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	1	
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела, расчет индекса массы тела по формуле	Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой на основе научных представлений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	1	
11	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	1	
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (57 часов)					

12	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега, изучение по фазам движения и полной координации</i>	Соблюдение техники безопасности, осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/	1	
13	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни, взаимодействие со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	1	
14	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из 10-12 упражнений (элементов)</i>	Формирование культуры движения и телосложения, соблюдение техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	1	
15	<i>Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине</i>	Стремление к физическому совершенствованию, формы общения при выполнении учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	1	
16	<i>Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</i>	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	1	
17	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине (10-12 упражнений)</i>	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	1	
18	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (10-12 упражнений)</i>	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/		
19	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»</i>	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/		
20	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга</i>	Формирование культуры движения и телосложения, взаимодействие со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/		
21- 22	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»</i>	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	2	
23	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</i>	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	1	
24	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции</i>	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, участвовать в спортивных соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/	1	
25	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»</i>	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/	1	

		укреплении			
26	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагиванием»	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	1	
27	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	1	
28	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	1	
29	Модуль «Зимние виды спорта». Техника попеременно двушажного хода	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	1	
30	Модуль «Зимние виды спорта». Техника одновременно одношажного хода	Освоение форм общения и поведения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	1	
31	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие общей выносливости	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/	1	
32	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/	1	
33	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении по лыжной дистанции с использованием попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	3	
34-35	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении по лыжной дистанции с одного лыжного хода на другой	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	2	
36	Модуль «Плавание». Плавание брассом	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	1	
37	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	1	
38 -39	Модуль «Плавание». Плавание брассом по учебной дистанции со старта	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	2	
40-41	Модуль «Плавание». Плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	2	
42	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/	1	
43 -44	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности)	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/	2	
45 - 48	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Готовность участвовать в спортивных соревнованиях, взаимодействие со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/	4	

49	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	1	
50	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техника подачи мяча в разные зоны площадки соперника	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	1	
51	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техника в приёмах и передачах на месте и в движении	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	1	
52 -54	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техника ударе и блокировке	Формирование культуры движения и телосложения, взаимодействие с игроками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	3	
55	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Технические действия в тактических схемах нападения (в условиях учебной игровой деятельности)	Формирование культуры движения и телосложения, взаимодействие с игроками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	1	
56	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Технические действия в тактических схемах защиты (в условиях учебной игровой деятельности)	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	1	
57 - 59	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	3	
60	ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ			1	
61	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в футболе	Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/	1	
62	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Технические действия в тактических схемах нападения (в условиях учебной игровой деятельности)	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/	1	
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Технические действия в тактических схемах защиты (в условиях учебной игровой деятельности)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	1	
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности)	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	1	
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Стремление к самовыражению в избранном виде спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	1	
66-68	Подготовка к выполнению нормативных Требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	3	
Всего часов:					68