Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16

ПРИНЯТО:	СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДЕНО:
Решение методического объединения учителей эстетического цикла	Зам. директора по УВР МАОУ СОШ №16	Директором МАОУ СОШ №16
Руководитель ШМО _____/Созина А.Л./	_____/Алексеева О.Г./	_____ /Кнор О.В./
Протокол от «28» августа 2025 г. № 1	«29» августа 2025 г.	Приказ от «29» августа 2025 г № 224 - д

ПРИЛОЖЕНИЕ
к адаптированной основной образовательной программе основного общего образования
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
на уровне основного общего образования
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1)

срок освоения программы: 5 лет (с 5 по 9 класс)

Разработчики программы:
Созин Д.А., учитель физической культуры

МО Карпинск, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования для обучающихся с задержкой психического развития, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся,

являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль "Лыжные гонки" углубленным освоением содержания других инвариантных модулей ("Легкая атлетика", "Гимнастика", "Плавание" и "Спортивные игры"). Модуль "Плавание" вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули "Плавание", "Лыжные гонки" могут быть заменены углубленным изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» разрабатывается на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных

действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе) На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в основной школе: 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 градусов, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

Футбол.

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

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

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.
Способы самостоятельной деятельности.
Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.
Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.
Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.
Физическое совершенствование.
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 сложнокоординированных 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 «наступание» 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: подводящие 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.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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.

Универсальные учебные регулятивные 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

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 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;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

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 «наступание» 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;

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

8 класс

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

9 класс

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;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

III. ПОУРОЧНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Наименование раздела. Тема урока.	Планируемые результаты			Виды деятельности	Виды контроля	Электронные образовательные ресурсы
		предметные	метапредметные	личностные			
1	**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;	**Познавательные УУД:** анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности; **Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; **Регулятивные УУД:** 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.	Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, 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.	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала): обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.		РЭШ, Видеоурок: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/main/226240/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/
2	**Знания о физической**	выполнять требования	**Познавательные УУД:** анализировать влияние	готовность ориентироваться	Беседа с учителем: интересуются	**Диагностическая работа**	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **6**

	культуре. 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.	безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;	занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; **Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; **Регулятивные УУД:** 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.	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; 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	работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя): описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/

				социальное здоровье человека;	оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.		
3	**Знания о физической культуре.** Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;	**Познавательные УУД:** 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; **Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; **Регулятивные УУД:** организовывать оказание	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;	Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя): характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы		РЭШ (5 класс), Видеоурок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ РЭШ (5 класс), Видеоурок № 2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/main/314032/ РЭШ (5 класс), Видеоурок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/main/314063/

			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.		современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.		
4	**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.	проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;	**Познавательные УУД:** устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; **Коммуникативные УУД:** 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; **Регулятивные УУД:** 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;	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;	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала): знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № 7 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/main/261257/**

					«Самостоятельное составление индивидуального режима дня»: определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.		
5	**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;	**Познавательные УУД:** устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; **Коммуникативные УУД:** 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; **Регулятивные УУД:** составлять и выполнять индивидуальные комплексы	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;	Освоение информации тематического занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»: знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок №4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/main/314094/

			физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;		влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития .		
6	**Способы самостоятельной деятельности.** Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки	проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;	**Познавательные УУД:** 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; **Коммуникативные УУД:** 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; **Регулятивные УУД:** составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;	Индивидуальное самостоятельное занятие (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»: знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/main/263299/

			помощью процедур контроля и функциональных проб;		внутренних органов, нарушение кровообращения).		
7	**Способы самостоятельной деятельности.** 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.	выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** 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; **Регулятивные УУД:** 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	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;	Индивидуальные самостоятельные занятия (с использованием измерительных приборов) Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»: измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей. Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: составляют	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/main/262986/ РЭШ (5 класс), Видеоурок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/main/263364/ РЭШ (5 класс), Видеоурок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/main/261351/ РЭШ (5 класс), Видеоурок № 20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/314214/

			функциональных проб;		комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»: рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и		

					развлечения с использованием физических упражнений и др); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках, в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.		
8	**Способы самостоятельной деятельности.** Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельн	составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать	**Познавательные УУД:** устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; **Коммуникативные УУД:** вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их	готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической	Проведение эксперимента (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/ РЭШ (5 класс), Видеоурок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7

	ых занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;	показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; **Регулятивные УУД:** 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;	подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;	пробы»: выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; Мини-исследование. Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки,		**448/main/262829/** РЭШ (5 класс), Видеоурок № 17 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/main/261542/**

					занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.): измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. Самостоятельные практические занятия. Тема: «Ведение дневника физической культуры»: составляют дневник физической культуры.		
9	**Физическое совершенствов**	осуществлять профилактику	**Познавательные УУД:** анализировать влияние	осознание здоровья как	Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **14**

	ание. **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	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;	занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; **Коммуникативные УУД:** 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; **Регулятивные УУД:** 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;	базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;	понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»: знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/ РЭШ, Видеоурок: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/
10	**Физическое совершенствование.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения утренней зарядки и	осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной	**Познавательные УУД:** 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	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное	Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения утренней зарядки»: отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **9** https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/main/309253/ РЭШ (5 класс), Видеоурок № **19**

	физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;	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; **Коммуникативные УУД:** 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; **Регулятивные УУД:** 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;	здоровье человека;	домашних условиях. без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»: знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом		**https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/** РЭШ (5 класс), Видеоурок № **21** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/main/263108/**

					обливания; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.		
11	**<u>Физическое совершенствование</u>. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;	**Познавательные УУД:** 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; **Коммуникативные УУД:** вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;	Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на развитие гибкости»: записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно- имёнными движениями рук и	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **13** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/main/314154/** РЭШ (5 класс), Видеоурок № **17** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/** РЭШ (5 класс), Видеоурок № **18** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/**

			регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; **Регулятивные УУД:** 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;		ног, вращением туловища с большой амплитудой. Тема: «Упражнения на развитие координации»: записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели Тема: «Упражнения на формирование телосложения»: разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных		

					мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.		
12	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	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;	**Познавательные УУД:** анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; **Коммуникативные УУД:** 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; **Регулятивные УУД:** 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;	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 противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;	Рассказ учителя Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность, ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека».	Практическая работа	РЭШ, Видеоурок : **https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/main/**

13	**<u>Физическое совершенствование.</u>** **Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».** Основы техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Беговые упражнения: упражнения для развития силы мышц ног; упражнения для развития темпа движения ног.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»: закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости пере-движения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **26** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/**

					дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.		
14	**<u>Физическое совершенствование.</u> Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. 6-и минутный бег.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** 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; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»: описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости пере-движения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции.	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **26** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/**

			способы их устранения; 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; **Регулятивные УУД:** 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;				
15	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Бег на результат 1,5	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** вести наблюдения за	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»: описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости пере-движения	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **26** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/** РЭШ, Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/main/170205/**

	км.	дистанции;	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; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; **Регулятивные УУД:** 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;	выступлениях и дискуссиях.	учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1,5 км		
16	**<u>Физическое</u>**	выполнять	**Познавательные УУД:**	готовность	Практические	Практическая	РЭШ (5 класс),

	совершенствование. **Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Бег на короткие дистанции 30м на результат.	требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	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 УУД:** 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; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения	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;	занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»: закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 30 м.	работа	Видеоурок № **26** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/** РЭШ , Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/main/224463/**

			задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; **Регулятивные УУД:** 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;				
17	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Бег на короткие дистанции 60м на результат.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** 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	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»: закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **26** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/** РЭШ , Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/main/224463/**

			частоте пульса и внешним признакам утомления; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; **Регулятивные УУД:** 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;				
18	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая**	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими	**Познавательные УУД:** устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **26** https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/ РЭШ, Видеоурок:

	атлетика». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Челночный бег 3+10; варианты челночного бега.	упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. **Коммуникативные УУД:** 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; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; **Регулятивные УУД:** активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности,	занятий физической культурой и спортом;	дистанции»: закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают варианты челночного бега.		**https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/**

			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;				
19	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».** Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. Эстафетный бег.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; Совершенствовать технику ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** 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; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом,	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;	Практическое занятие: совершенствуют технику ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают варианты эстафетного бега.	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **26** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/** РЭШ , Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/main/42590/**

			выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; **Регулятивные УУД:** 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;				
20	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».** Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технику прыжка в длину с места;	**Познавательные УУД:** 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 УУД:**	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	Практическое занятие (с использованием иллюстративного материала): повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места; контролируют технику выполнения упражнения другими	Практическая работа	РЭШ , Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/main/77553/**

	Прыжки в длину с места.		выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; **Регулятивные УУД:** 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;	показателей;	учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
21	**<u>Физическое</u>**	выполнять	**Познавательные УУД:**	осознание	Учебный диалог.	Практическая	РЭШ (5 класс),

	совершенствование. **Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать	здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей» .Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	работа	Видеоурок №27 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/**

			эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; **Регулятивные УУД:** 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;				
22	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».** Прыжки в высоту с прямого разбега.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега;	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в высоту с прямого разбега»: повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/648/**

			наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; **Регулятивные УУД:** 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;		возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
23	**<u>Физическое совершенствование</u>. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».** Метание	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях	**Познавательные УУД:** 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-	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»: рассматривают, обсуждают и	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № 28 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/**

	малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	активного отдыха и досуга; выполнять метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. **Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; **Регулятивные УУД:** активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и	восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;	анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		

			нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;				
24	**<u>Физическое совершенствование.</u> Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».** Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого	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 противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча на дальность»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; анализируют	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № 28 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/**

			упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; **Регулятивные УУД:** 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;		образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.		
25	**<u>Физическое совершенствование</u>.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика»*** **.** Основы техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Кувырки вперёд в группировке.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять элементы гимнастических упражнений.	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд в группировке»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения,	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **22** **<u>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/</u>**

			техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; **Регулятивные УУД:** 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; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные		выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их		

			упражнения на спортивных снарядах.		устранения (обучение в парах).		
26	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика»*.** Кувырки назад в группировке.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять элементы гимнастических упражнений.	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в группировке»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/

			элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; **Регулятивные УУД:** составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах.		группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).		
27	**<u>Физическое совершенствование</u>.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика»*** **.** Кувырки вперёд ноги «скрестно». Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять элементы гимнастических упражнений.	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования	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.	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **22** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/** РЭШ (5 класс), Видеоурок №23 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/**

			самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; **Регулятивные УУД:** составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах.		появления (на основе предшествующего опыта); определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) . Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»: рассматривают, обсуждают и анализируют		

					иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) .		

28	**<u>Физическое совершенствование.</u>** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика»*** **.** Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения	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;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) . Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки): рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **25** **<u>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/</u>**

			задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; **Регулятивные УУД:** составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах.		выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).		
29	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика»*** . Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов, лёгкие подпрыгивания .	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять упражнения в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»: знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **25** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/**

			контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; **Регулятивные УУД:** составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах.		контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) .		
30	**<u>Физическое совершенствование.</u>** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика»*** **.** Подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться	**Познавательные УУД:** 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	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»: знакомятся с комбинацией, анализируют	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **25** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/**

	приставным шагом (девочки) .	по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;	правилами предупреждения травматизма. **Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; **Регулятивные УУД:** составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах.		трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) .		

31	**<u>Физическое совершенствование.</u>** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика»*** **.** Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) . Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»: закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; 6 разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным	Практическая работа	РЭШ, Видеоурок: **<u>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/191581/</u>**

			задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; **Регулятивные УУД:** составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах.		образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
32	**<u>Физическое совершенствование</u>.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика»*** . Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и	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;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок №24 **<u>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/</u>**

			контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; **Регулятивные УУД:** составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах.		полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
33	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Зимние виды спорта».*** Основы техники безопасности при	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на	**Познавательные УУД:** 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	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». Практические	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **29** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/** РЭШ (5 класс), Видеоурок № **30** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/main/263139/**

	выполнении упражнений лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	лыжах попеременным двухшажным ходом.	правилами предупреждения травматизма. **Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их	спортом;	занятия (с использованием иллюстративного материала) . Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»: закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники пере-		

			устранения. **Регулятивные УУД:** 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. 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.		движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		
34	**<u>Физическое совершенствование.</u>** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Повороты на лыжах переступанием на месте по	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на	**Познавательные УУД:** 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	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»: закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **29** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/** РЭШ, Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/main/224887/**

	учебной дистанции.	лыжах попеременным двухшажным ходом.	правилами предупреждения травматизма. **Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их		месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.		

			устранения. **Регулятивные УУД:** 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.				
35	**<u>Физическое совершенствование</u>.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Повороты на лыжах переступанием в движении по учебной дистанции.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) . Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»: закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **29** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/** РЭШ, Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/main/224887/**

			выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.		применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью .		
36	**Физическое совершенствов**	выполнять требования	**Познавательные УУД:** устанавливать причинно-	готовность соблюдать	Практические занятия (с	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **29**

	ание. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность	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 противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;	использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»: изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа		**https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/** РЭШ, Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/** РЭШ, Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/**

			обучения посредством сравнения с эталонным образцом; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.		в парах).		
37	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Спуски в высокой и низкой стойках.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным	**Познавательные УУД:** 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 УУД:**	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»: закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; 6 контролируют технику выполнения спуска	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **29** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/** РЭШ, Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/4481/** РЭШ, Видеоурок:

		ходом.	выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** составлять и выполнять		другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах.		**https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/**

			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.				
38	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Игры на склоне.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;	Практическое занятое. Совершенствуют технику ранее разученных упражнений зимних видов спорта.	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **29** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/** РЭШ, Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/** РЭШ, Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/**

			эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.				
39	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительн**	выполнять требования безопасности на уроках физической	**Познавательные УУД:** устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и	формирование представлений об основных понятиях и терминах	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **29** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7**

	ая деятельность. ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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;	физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.	Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися,		**462/main/262767/** РЭШ, Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/** РЭШ, Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/**

			изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.		выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		
40	**<u>Физическое совершенствование</u>.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Прохождение дистанции 500м на время.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных	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;	Практическое занятие. Совершенствуют технику ранее разученных упражнений зимних видов спорта: применяют повороты способом переступания при прохождении учебной дистанции на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.	Практическая работа	

			источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.				
41	**<u>Физическое совершенствование</u>. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Зимние виды спорта».*** Прохождение дистанции 1 км на время.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;	Практическое занятие. Совершенствуют технику ранее разученных упражнений зимних видов спорта: применяют повороты способом переступания при прохождении учебной дистанции на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.	Практическая работа	

			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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.				
42	**<u>Физическое совершенствование</u>. Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль***	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях	**Познавательные УУД:** устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во	Практическое занятие. Совершенствуют технику ранее разученных упражнений зимних видов спорта: применяют	Практическая работа	

	«Зимние виды спорта». Прохождение дистанции 2 км на время.	физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. **Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца»	время совместных занятий физической культурой и спортом;	повороты способом переступания при прохождении учебной дистанции на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.		

			разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.				
43	**<u>Физическое совершенствование</u>.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Игры на лыжах.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений,	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;	Практическое занятие. Совершенствуют технику ранее разученных упражнений зимних видов спорта.	Практическая работа	РЭШ , Видеоурок: **<u>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/</u>**

			правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.				
44	**<u>Физическое совершенствование</u>. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Зимние виды спорта».*** Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Лыжные эстафеты**.**	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и	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;	Практическое занятие. Совершенствуют технику ранее разученных упражнений зимних видов спорта.	Практическая работа	

			элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.				
45	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.***	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях	**Познавательные УУД:** 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-	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **31** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/**

	Основы техники безопасности при занятиях баскетболом. Передача мяча двумя руками от груди, на месте.	активного отдыха и досуга; 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).	следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. **Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок,	занятий физической культурой и спортом;	баскетбол» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передви- жении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи		

			анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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; 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.		мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		
46	**<u>Физическое совершенствование</u>.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.*** Передача мяча двумя руками от груди, в движении.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в	**Познавательные УУД:** 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.	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок : **https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/**

		спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении).	**Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:**		месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		

			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.				
47	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.*** Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение баскетбольного мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок: https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/

		разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении).	техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при		совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».		

			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.				
48	**<u>Физическое совершенствование</u>. Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.*** Ведение мяча на месте и в движении «по кругу».	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической	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 противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение баскетбольного мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок: https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/

		груди с места и в движении).	подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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;		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».		

			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.				
49	**<u>Физическое совершенствование.</u>** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.*** Ведение мяча на месте и в движении «змейкой».	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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).	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок: https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/

			учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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		баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».		

			действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников.				
50	**<u>Физическое совершенствование</u>.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.*** Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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).	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска	Практическая работа	РЭШ (4 класс), Видеоурок: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/

			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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.		мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		

51	**<u>Физическое совершенствование</u>.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.*** Ранее разученные технические действия с мячом.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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).	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения	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.	Практическое занятие: Совершенствуют ранее разученные технические действия с мячом. контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	Практическая работа	

			задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.				
52	**<u>Физическое совершенствование</u>. Спортивно-оздоровительн**	выполнять требования безопасности на уроках физической	**Познавательные УУД:** устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и	готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного	Практическое занятие: Совершенствуют ранее разученные технические	**Практическая работа (контрольная игра)**	

	ая деятельность. ***Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.*** Совершенствование технических действий спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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).	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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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;	взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;	действия с мячом. контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		

			изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.				
53	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Спортивные игры».***	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в	**Познавательные УУД:** устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **32** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/**

	Волейбол. Основы техники безопасности при занятиях волейболом. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег, и выполнение заданий; остановки, ускорения.	условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);	устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. **Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать	спортивных мероприятиях и соревнованиях;	действий игры волейбол» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) . Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: закрепляют и совершенствуют технику перемещения игрока.		

			появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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; 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.				
54	**<u>Физическое совершенствование</u>.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Прямая нижняя подача мяча.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические	**Познавательные УУД:** 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	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) . Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют	Практическая работа	РЭШ , Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/

		действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);	травматизма. **Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.		образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);		

			Регулятивные УУД: 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.				
55	**<u>Физическое совершенствование</u>.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Приём и передача мяча двумя руками снизу.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы	Практическая работа	РЭШ , Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/

		двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);	источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания		движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) .		

			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.				
56	**<u>Физическое совершенствование.</u>** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Приём и передача мяча двумя руками сверху .	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий	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;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) . Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении,	Практическая работа	РЭШ , Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/

		подача);	физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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		определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		

			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.				
57	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Приём и передача мяча двумя руками на месте.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют	Практическая работа	РЭШ , Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/

			упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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		технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		

			совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников.				
58	**<u>Физическое совершенствование</u>.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Приём и передача мяча двумя руками в движении.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места	Практическая работа	РЭШ , Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/

			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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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		(обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		

			соперников.				
59	**<u>Физическое совершенствование</u>.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Ранее разученные технические действия с мячом.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;	Практическое занятие: Совершенствуют ранее разученные технические действия с мячом. контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	Практическая работа	

			упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.				
60	**<u>Физическое совершенствование</u>.**	выполнять требования безопасности на	**Познавательные УУД:** устанавливать причинно-следственную связь между	готовность соблюдать правила	Практическое занятие: Совершенствуют	**Практическая работа (контрольна**	

	Спортивно-оздоровительная деятельность. ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Совершенствование технических действий спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);	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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством	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 противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;	ранее разученные технические действия с мячом. контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	**я игра)**	

			сравнения с эталонным образцом; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.				
61	**<u>Физическое совершенствование</u>.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль***	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях	**Познавательные УУД:** устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках	Учебный диалог .Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок № **33** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/**

	«Спортивные игры». Футбол. Основы техники безопасности при занятиях футболом. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных на-правлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);	физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. **Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца»	физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;	освоения технических действий игры футбол». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.		

			разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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; 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.				
62	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** Остановка катящегося	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;	**Познавательные УУД:** 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	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/ РЭШ , Видеоурок **https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/main/224037/**

	мяча способом «наступания».	демонстрировать технические действия в спортивных играх: футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных на-правлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);	открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. **Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления,	потребностей;	учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		

			выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.				
63	**<u>Физическое совершенствование.</u>** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Ведение мяча «по прямой».	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: футбол	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение футбольного мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/

		(ведение мяча с равномерной скоростью в разных на-правлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);	систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой	выступлениях и дискуссиях.	элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.		

			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.				
64	**<u>Физическое совершенствование</u>. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** Ведение мяча «по кругу».	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных на-правлениях,	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений,	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;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение футбольного мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/

		приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);	правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций,		технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.		

			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.				
65	**<u>Физическое совершенствование</u>. Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** Ведение мяча «змейкой».	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) . Тема: «Ведение футбольного мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения .	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/

		небольшого разбега);	контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.				
66	**<u>Физическое совершенствование</u>.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** Обводка мячом ориентиров (конусов).	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных на-правлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом,	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов): рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; определяют последовательность	Практическая работа	РЭШ (5 класс), Видеоурок: https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/

			выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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		задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		

			к ошибкам игроков своей команды и команды соперников.				
67	**<u>Физическое совершенствование</u>. Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** Ранее разученные технические действия с мячом.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);	**Познавательные УУД:** 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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;	Практическое занятие: Совершенствуют ранее разученные технические действия с мячом. контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	**Практическая работа (контрольная игра)**	

			элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.				
68	**Физическое**	выполнять	**Познавательные УУД:**	готовность	Практическое	Практическая	РЭШ ,

	совершенствование. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Игра по упрощенным правилам футбола. Игры и игровые задания.	требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);	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 УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;	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;	занятие: Совершенствуют ранее разученные технические действия с мячом. контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	работа	Видеоурок: **https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/main/77739/**

			оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Регулятивные УУД:** 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.				

Физическая культура

6 класс

№	Наименование раздела. Тема урока.	Предметные УУД	Виды контроля	Электронные

				образовательные ресурсы
1	**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр.		РЭШ (6 класс), Видеоурок № **1** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603/**
2	**Знания о физической культуре.** Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр.		РЭШ (6 класс), Видеоурок № 2 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/main/**
3	**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.	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.	**Творческая работа**	РЭШ (6 класс), Видеоуроки № 3, 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/261866/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/main/261647/
4	**Способы самостоятельной деятельности.** 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.	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.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоуроки № 4, 8 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/main/262124/** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/main/**
5	**Способы самостоятельной деятельности.** Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок №5 **https://resh.edu.ru/subject/lesson**

		пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой.		**/7132/main/261742/**
6	**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.	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;	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/main/
7	**Физическое совершенствование**. **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером;	отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоуроки № 7, 10 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/main/290634/** **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/**
8	**Физическое совершенствование**. **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоуроки №11, 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/main/262028/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/
9	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».** Основы техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты; тренироваться в упражнениях общефизической и	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок №19 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/**

		специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
10	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Лёгкая атлетика».** Спринтерский бег по учебной дистанции.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 19 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/**
11	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Лёгкая атлетика».** Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять беговые упражнения, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 19 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/**
12	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Лёгкая атлетика».** Ранее разученные беговые упражнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 20 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/**
13	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Лёгкая атлетика».** Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 21 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/**

		образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
14	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Лёгкая атлетика».** Ранее разученные прыжковые упражнения в длину.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/
15	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Лёгкая атлетика».** Ранее разученные прыжковые упражнения в высоту. Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; Совершенствовать технику ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/
16	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Лёгкая атлетика».** Прыжки в высоту: напрыгивание и спрыгивание.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технику прыжка. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/
17	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Лёгкая атлетика».** Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять метание малого мяча с места в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/

		тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
18	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Основы техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Техника выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/
19	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Основы техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/
20	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** 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).	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/main/262612/
21	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Опорные прыжки через гимнастического козла с	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок №14 https://resh.edu.

	разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Подводящие упражнения.	составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		ru/subject/lesson/7137/main/
22	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Техника выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/
23	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Подводящие упражнения. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоуроки № 15, 16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/
24	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног,	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки). тренироваться в упражнениях общефизической и	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоуроки № 15, 18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson

	удержанием статических поз (девочки). Техника выполнения. Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Техника выполнения. Подводящие упражнения.	специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		/7145/main/262486/
25	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Совершенствование. Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоуроки № 15, 18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/
26	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Основы техники безопасности при занятиях баскетболом. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 25 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/
27	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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).	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/

		тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
28	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Технические действия игрока без мяча: остановка двумя шагами и прыжком.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 26 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/**
29	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 26 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/**
30	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча по разной траектории. Техника выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 26 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/**

		индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
31	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча по разной траектории. Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/
32	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения на передачу мяча. Техника выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/
33	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения на передачу мяча. Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/

34	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения на броски мяча в корзину. Техника выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/
35	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения на броски мяча в корзину. Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/
36	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Игра по упрощенным правилам.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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).	Практическая работа	
37	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Правила игры и игровая деятельность по правилам	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические	**Практическая работа (контрольная игра)**	

	с использованием разученных технических приёмов. Игра по правилам.	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).		
38	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Основы техники безопасности при выполнении упражнений лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Техника выполнения. Поводящие упражнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 23 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/**
39	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок №
40	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Техника выполнения. Поводящие упражнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок №

41	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок №
42	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Ранее разученные упражнения лыжной подготовки. Повороты.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 24 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/**
43	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Ранее разученные упражнения лыжной подготовки. Спуски.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок 24 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/**
44	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Ранее разученные упражнения лыжной подготовки. Торможение.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять передвижение на лыжах одновременным	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок №24 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/**

		одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
45	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Передвижения по учебной дистанции. Прохождение дистанции 500м на время.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения.	Практическая работа	
46	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Передвижения по учебной дистанции. Прохождение дистанции 1 км на время.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения.	Практическая работа	
47	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Передвижения по учебной дистанции. Прохождение дистанции 2 км на время.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения.	**Практическая работа**	
48	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Игры на лыжах.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным	Практическая работа	

		образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения.		
49	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Лыжные эстафеты**.**	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения.	Практическая работа	
50	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Основы техники безопасности при занятиях волейболом.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 27 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/**
51	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Техника выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 27 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/**
52	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.***	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 27 **https://resh.edu.ru/subject/lesson**

	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Подводящие упражнения.	выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		**/7156/main/**
53	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 27 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/**
54	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Техника выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 27 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/**
55	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 27 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/**

	Подводящие упражнения.	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
56	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 27 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/**
57	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Совершенствование техники ранее разученных технических действий с мячом.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/
58	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Совершенствование технических действий в волейболе. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/

		использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
59	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Игра по упрощенным правилам.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).	Практическая работа	
60	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Игра по правилам.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).	**Практическая работа (контрольная игра)**	
61	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Основы техники безопасности при занятиях футболом. Удары по катящемуся мячу по направлению движения от игрока с разбега.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: 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). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/
62	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».***	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 29 https://resh.edu.ru

	Футбол. Удары по катящемуся мячу по направлению движения навстречу игроку с разбега.	отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: 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). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		/subject/lesson/7158/main/
63	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Удары по катящемуся мячу по направлению движения сбоку справа от игрока с разбега.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: 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). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/
64	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Удары по катящемуся мячу по направлению движения сбоку слева от игрока с разбега.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: 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). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/
65	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Совершенствование ранее разученных технических	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 30 **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/**

	действий с мячом.	действия в спортивных играх: 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). тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
66	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Игры и игровые задания.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: 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).	Практическая работа	РЭШ (6 класс), Видеоурок № 30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/
67	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Игра по упрощенным правилам.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: 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).	**Практическая работа (контрольная игра)**	
68	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Игра по правилам.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: 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).	Практическая работа	

Физическая культура

7 класс

№	Наименование раздела. Тема урока.	Предметные УУД	Виды контроля	Электронные образовательные ресурсы

1	**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.	проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;		РЭШ (7 класс), Видеоурок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/
2	**Знания о физической культуре.** Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;		http://www.youtube.com/watch?v=NRWY2m6YZ5g
3	**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;	**Творческая работа**	РЭШ Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/
4	**Способы самостоятельной деятельности.** 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.	объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;	Практическая работа	РЭШ Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/
5	**Способы самостоятельной деятельности.** 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	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);	Практическая работа	https://vk.com/wall-193441519_2141

	пробы со стандартной нагрузкой».			
6	**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения.	отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/
7	**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для профилактики нарушения осанки.	отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/
8	**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;	Практическая работа	https://www.youtube.com/watch?v=CAJFbit--Oo
9	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».** Основы техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Бег с преодолением препятствий способами «наступание».	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
10	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».** «Прыжковый бег».	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоуроки № 17, 32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/34

		половых особенностей.		71/main/
11	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Лёгкая атлетика».** Эстафетный бег.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять беговые упражнения, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/
12	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Лёгкая атлетика».** Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
13	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Лёгкая атлетика».** Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Техника выполнения. Подводящие упражнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоуроки № 17, 32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/main/
14	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Лёгкая атлетика».** Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/

15	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Лёгкая атлетика».** Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». Техника выполнения. Подводящие упражнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
16	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Лёгкая атлетика».** Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоуроки № 17, 32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/main/
17	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Лёгкая атлетика».** Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять метание малого мяча на точность в подвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/
18	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Основы техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; (мальчики).	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/
19	**Физическое совершенствование.**	выполнять требования безопасности на уроках физической	Практическ	РЭШ (7 класс),

	Спортивно-оздоровительная деятельность. ***Модуль «Гимнастика».*** Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки); составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	ая работа	Видеоурок № 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/
20	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем темпе (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Техника выполнения. Подводящие упражнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/
21	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в высоком темпе (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/main/
22	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши); составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/

	упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Техника выполнения. Подводящие упражнения. Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Техника выполнения. Подводящие упражнения.	упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
23	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Совершенствование. Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши); составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/
24	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/
25	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/main/
26	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Основы техники безопасности при занятиях баскетболом. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/

	Техника выполнения.	разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
27	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Передача и ловля мяча после отскока от пола; Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/
28	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техника выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/
29	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/

30	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча по разной траектории. Техника выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/
31	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча по разной траектории. Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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);	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/
32	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения на передачу мяча. Техника выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/
33	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения на передачу мяча. Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/

		деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
34	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения на броски мяча в корзину. Техника выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/
35	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения на броски мяча в корзину. Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/
36	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.*** Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игра по упрощенным правилам.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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);	Практическая работа	
37	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Баскетбол.***	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных	**Практическая работа (контрольная игра)**	

	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игра по правилам.	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);		
38	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Основы техники безопасности при выполнении упражнений лыжной подготовки. Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
39	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/
40	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Поводящие упражнения. Техника выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/

		половых особенностей.		
41	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Совершенствование.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/
42	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Спуски ранее освоенными способами.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/
43	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Подъёмы ранее освоенными способами.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/
44	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Ранее разученные упражнения лыжной	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/31

	подготовки.	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; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		10/main/
45	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Передвижения по учебной дистанции. Прохождение дистанции 500м на время.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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;	Практическая работа	
46	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Передвижения по учебной дистанции. Прохождение дистанции 1 км на время.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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;	Практическая работа	
47	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Передвижения по учебной дистанции. Прохождение дистанции 2 км на время.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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;	**Практическая работа**	
48	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Игры на	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и	Практическая работа	

	лыжах.	обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;		
49	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта.Лыжные эстафеты**.**	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; 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;	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/
50	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Основы техники безопасности при занятиях волейболом.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс)
51	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Техника выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс)
52	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Верхняя прямая подача мяча в разные зоны	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:	Практическая работа	РЭШ (7 класс)

	площадки соперника. Совершенствование.	волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
53	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Техника выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс)
54	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Подводящие упражнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс)
55	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Техника выполнения.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс)
56	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.**	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими	Практическая работа	РЭШ (7 класс)

	Модуль «Спортивные игры». ***Волейбол.*** Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Совершенствование.	упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
57	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Совершенствование техники ранее разученных технических действий с мячом.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс)
58	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Совершенствование технических действий в волейболе. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс)
59	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по упрощенным правилам.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);	Практическая работа	РЭШ (7 класс)
60	**Физическое совершенствование**.	выполнять требования безопасности на уроках физической	**Практичес**	РЭШ (7 класс)

	Спортивно-оздоровительная деятельность. ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Волейбол.*** Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по правилам.	культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);	**кая работа (контрольная игра)**	
61	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Основы техники безопасности при занятиях футболом. Средние передачи мяча по прямой и диагонали.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/
62	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/
63	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Тактические действия при выполнении углового удара.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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);	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/

		тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
64	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/
65	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Совершенствование ранее разученных технических действий с мячом.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/
66	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Игры и игровые задания.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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);	Практическая работа	РЭШ (7 класс), Видеоурок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/
67	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Игровая деятельность по правилам с	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:	Практическая работа	

	использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по упрощенным правилам.	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);		
68	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры».*** ***Футбол.*** Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по правилам.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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);	**Практическая работа (контрольная игра)**	

ПОУРОЧНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела. Тема урока.	Предметные УУД	Виды контроля	Электронные образовательные ресурсы
1	**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие»,	Практическая работа	РЭШ (8 класс), Видеоурок № 1,2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/main/
2	**Знания о физической культуре.** Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;	Практическая работа	РЭШ (8 класс), Видеоурок № 3, 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/main/
3	**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;	Практическая работа	РЭШ (8 класс), Видеоурок № 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/main/

4	**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;	Практическая работа	
5	**Способы самостоятельной деятельности.** Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;	Практическая работа	РЭШ (8 класс), Видеоурок № 6,7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/
6	**Физическое совершенствование.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы.	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;	Практическая работа	РЭШ (8 класс), Видеоурок № 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/main/
7	**Физическое совершенствование.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения профилактики общего утомления и остроты зрения.	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;	Практическая работа	РЭШ (8 класс), Видеоурок № 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/
8	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Основы техники безопасности при выполнении	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

	легкоатлетических упражнений. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;		
9	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
10	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Кроссовый бег. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
11	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Кроссовый бег. Совершенствование.	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
12	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Совершенствование.	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
13	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».***	выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Техника выполнения. Подводящие упражнения.	устранения;		
14	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Совершенствование.	выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
15	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
16	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
17	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Основы техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках,	наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

	упорах, кувырках, прыжках (юноши). Техника выполнения. Подводящие упражнения. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Техника выполнения. Подводящие упражнения.			
18	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Совершенствование. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Совершенствование.	наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
19	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Техника выполнения. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Техника выполнения.	наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
20	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».***	наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Подводящие упражнения. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Подводящие упражнения.			
21	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Совершенствование. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Совершенствование.	наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
22	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Техника выполнения. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Совершенствование.	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);	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
23	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Подводящие упражнения.	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);	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Совершенствование.			
24	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Совершенствование. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Совершенствование.	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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
25	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.*** Основы техники безопасности при занятиях баскетболом. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
26	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.*** Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Совершенствование.	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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
27	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.**	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	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
28	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.*** Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствование.	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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
29	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.*** Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
30	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.*** бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Совершенствование.	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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
31	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.*** Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных	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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

	технических приёмов. Игра по упрощенным правилам.	физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
32	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.*** Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по правилам.	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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
33	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Основы техники безопасности при выполнении упражнений лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
34	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Совершенствование.	выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
35	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	выполнять преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
36	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.**	выполнять преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Совершенствование.			
37	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	выполнять преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
38	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. Совершенствование.	выполнять преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
39	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	выполнять переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
40	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Совершенствование.	выполнять переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
41	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Ранее разученные упражнения лыжной	выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием,	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

	подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	перелазанием;		
42	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок».	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;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
43	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	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;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
44	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Передвижение на лыжах для развития выносливости.	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;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
45	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	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;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.			
46	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта».*** Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	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;	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
47	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Основы техники безопасности при занятиях волейболом. Прямой нападающий удар. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
48	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Прямой нападающий удар. Совершенствование.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
49	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

		физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
50	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Совершенствование.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
51	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Тактические действия в защите и нападении. Подводящие упражнения.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
52	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
53	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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);	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

	технических приёмов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
54	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных технических действий с мячом.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
55	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных тактических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных тактических действий с мячом.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
56	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по упрощенным правилам.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
57	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Волейбол.*** Игровая деятельность по правилам с	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

	использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по правилам.	тактических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
58	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** Основы техники безопасности при занятиях футболом. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
59	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Совершенствование.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
60	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** Остановка мяча внутренней стороной стопы. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

61	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** Остановка мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
62	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
63	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Совершенствование.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

64	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** 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 ранее разученных технических действий с мячом.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
65	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** 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). Игры и игровые задания.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
66	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных тактических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных тактических приёмов (юноши). Игры и игровые задания.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)
67	**Физическое совершенствование**. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** Игровая деятельность по правилам мини-	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

	футбола с использованием ранее разученных технических и тактических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических и тактических приёмов (юноши). Игра по упрощенным правилам.	действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
68	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Спортивные игры». Футбол.*** Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических и тактических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических и тактических приёмов (юноши). Игра по правилам.	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (8 класс)

ПОУРОЧНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Наименование раздела. Тема урока.	Предметные УУД	Виды контроля	Электронные образовательные ресурсы
1	**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье	отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье	Практическая работа	РЭШ (9 класс) Видеоурок № 1, 2

	человека.	человека, его социальную и производственную деятельность;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/
2	**Знания о физической культуре.** Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	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;	Практическая работа	РЭШ (9 класс) Видеоурок № 3, 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/main/
3	**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.	использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;	Практическая работа	РЭШ (9 класс) Видеоурок № 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/main/
4	**Способы самостоятельной деятельности.** Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	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;	Практическая работа	РЭШ (9 класс) Видеоурок № 6, 7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/

				main/
5	**Физическое совершенствование.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции избыточной массы тела;	Практическая работа	РЭШ (9 класс) Видеоурок № 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/
6	**Физическое совершенствование.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; проводить занятия в рамках оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий в режиме двигательной активности.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
7	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Основы техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс) Видеоурок № 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/main/
8	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции. Совершенствование.	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
9	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Техническая подготовка в беговых	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)

	упражнениях: бег на длинные дистанции. Техника выполнения. Подводящие упражнения.			
10	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на длинные дистанции. Совершенствование.	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
11	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техника выполнения. Подводящие упражнения.	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
12	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Совершенствование.	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
13	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание». Техника выполнения. Подводящие упражнения.	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
14	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование.	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)

15	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
16	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Совершенствование.	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
17	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Основы техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Техника выполнения. Подводящие упражнения. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Техника выполнения.	составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);	Практическая работа	РЭШ (9 класс) Видеоурок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/
18	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Совершенствование. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);	Практическая работа	РЭШ (9 класс)

	Подводящие упражнения.			
19	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Техника выполнения. Подводящие упражнения. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Совершенствование.	составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
20	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Совершенствование. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Техника выполнения.	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);	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
21	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Техника выполнения. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Подводящие упражнения.	составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);	Практическая работа	РЭШ (9 класс)

22	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Подводящие упражнения. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Совершенствование.	составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
23	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Совершенствование. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений (девушки).	составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
24	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Гимнастика».*** Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных гимнастических и акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
25	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Баскетбол.** Основы техники безопасности при занятиях баскетболом. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение мяча. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)

	Ведение мяча с изменением направления движения. Движения для выполнения точной передачи с лицевой линии. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.			
26	**<u>Физическое совершенствование.</u>** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Баскетбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: передачи, приёмы мяча. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Передача мяча с лицевой линии. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Ловля мяча после его отскока от пола.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
27	**<u>Физическое совершенствование.</u>** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Баскетбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
28	**<u>Физическое совершенствование.</u>** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Баскетбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)

	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Бросок двумя руками от головы.			
29	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».** **Баскетбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Броски по корзине с близкой дистанции. Штрафной бросок.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
30	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».** **Баскетбол.** Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Вырывание, выбивание мяча. Держание игрока с мячом. При передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Движения, которые помогают освободиться от опеки соперников при вбрасывании мяча.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
31	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».** **Баскетбол.** Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Действия трех нападающих против двух защитников. Личная система защиты.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
32	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».**	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в	Практическая работа	РЭШ (9 класс)

	Баскетбол. Игры по правилам. Двухсторонняя игра.	нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		
33	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Зимние виды спорта».** Основы техники безопасности при выполнении упражнений лыжной подготовки. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
34	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход. Совершенствование.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
35	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход. Скоростной вариант.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
36	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)

37	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход. Совершенствование.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
38	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход. Скоростной вариант.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
39	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
40	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
41	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой. Скоростной вариант.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
42	**Физическое совершенствование.**	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в	Практичес	РЭШ (9 класс)

	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.	процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	кая работа	
43	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».** Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Коньковый ход.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
44	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».** Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Попеременный четырехшажный ход.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
45	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».** Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Переход с попеременных ходов на одновременные.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
46	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».** Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
47	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».** Совершенствование техники ранее разученных	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)

	упражнений зимних видов спорта. Передвижения на лыжах по учебной дистанции. 1км.			
48	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».** Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Передвижения на лыжах по учебной дистанции. 1,5 км.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
49	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».** Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Передвижения на лыжах по учебной дистанции. 2 км.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
50	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».** Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Передвижения на лыжах по учебной дистанции. 2,5 км.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
51	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».** Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Передвижения на лыжах по учебной дистанции.3 км.	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
52	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».** Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Игры на	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)

	лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»			
53	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Волейбол.** Основы техники безопасности при занятиях волейболом. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
54	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Волейбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
55	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Волейбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи в движении. Прием мяча отраженного сеткой.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
56	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Волейбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: удары.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)

57	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Волейбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: удары. Прямой нападающий удар.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
58	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Волейбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: блокировка.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
59	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Волейбол.** Тактические действия.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
60	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Волейбол.** Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Игра по правилам.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
61	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Футбол.** Основы техники безопасности при занятиях футболом. Техническая подготовка в игровых действиях:	совершенствовать технические действия в спортивных играх: футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)

	ведение мяча.			
62	**<u>Физическое совершенствование.</u>** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Футбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи мяча.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
63	**<u>Физическое совершенствование.</u>** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Футбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
64	**<u>Физическое совершенствование.</u>** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Футбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу в движении.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
65	**<u>Физическое совершенствование.</u>** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Футбол.** Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Обманные движения (финты).	совершенствовать технические действия в спортивных играх: футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)

66	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Футбол.** Тактические действия.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
67	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Футбол.** Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)
68	**Физическое совершенствование.** **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Спортивные игры».** **Футбол.** Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в футболе. Игры по правилам. Двухсторонняя игра.	совершенствовать технические действия в спортивных играх: футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Практическая работа	РЭШ (9 класс)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190550

Владелец Кнор Ольга Владимировна

Действителен С 18.10.2023 по 17.10.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428801

Владелец Кнор Ольга Владимировна

Действителен С 24.10.2024 по 24.10.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 866957746233757005798199176950105357889830423 60

Владелец Кнор Ольга Владимировна

Действителен С 04.12.2025 по 04.12.2026