

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2» п.Чернянка Белгородской области

Приложение к основной образовательной программе ОО

**Рабочая программа по
физической культуре**

основное общее образование

II. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, программы физического воспитания обучающихся 5-9 классов «Физическая культура» (Автор: доктор педагогических наук В.И. Лях, - М.: Просвещение, 2019 г.

Цели

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью,
- целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в
- организации здорового образа жизни.

Задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе занимаются в щадящем режиме по упрощенной форме со сниженными физическими нагрузками.

III. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Ученик получит возможность научиться

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Ученик научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

IV. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

- Режим дня и его основное содержание.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной деятельности)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической подготовкой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика.

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.

- Метание малого мяча.

Спортивные игры.

- *Баскетбол.* Игра по правилам.
- *Волейбол.* Игра по правилам.
- *Футбол.* Игра по правилам.

Прикладное-ориентированная подготовка.

- Прикладное-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

- Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

- Развитие гибкости,
- координации движений,
- силы,
- выносливости.

Лёгкая атлетика.

- Развитие выносливости,
- силы,
- быстроты,
- координации движений.

Кроссовая подготовка.

- Развитие выносливости,
- силы,
- координации движений.

Волейбол.

- Развитие быстроты,
- силы,
- выносливости,
- координации движений.

Баскетбол.

- Развитие быстроты,
- силы,

- выносливости,
- координации движений.

Футбол.

- Развитие быстроты,
- силы,
- выносливости

**V. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы
5 класс**

№ п/п	Тема урока	Часы учебной деятельности	Характеристика основной деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Использование ЭОР	Примечание
1.	Основы знаний: Познай себя.	1	Измеряют рост – весовые показатели. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15м.	1	Повторяют Инструктаж по ТБ. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
3.	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на 30 м.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

4.	Входной контроль- бег на 60м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/
5.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/
6.	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/
7.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Уровень физической подготовки	1	соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/

8.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/	
9.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Уровень физической подготовки	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/	
10.	Инструктаж по Т.Б. Лапта. Ловля и передача мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://www.lapta.ru/	
11.	Лапта. Перемещение игрока. Уровень физической подготовки	1	Владеют правилами выполнения перемещений в стойке боком, спиной вперед. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися	http://www.lapta.ru/	1

				своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения		
12.	Лапта. Удары по мячу битой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий удары по мячу битой. Удары сбоку, удары на точность: в определенную цель на поле.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://www.lapta.ru/	
13.	Инструктаж по Т.Б на уроках. Баскетбол. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
14.	Баскетбол. Освоение ловли и передачи мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
15.	Баскетбол. Освоение техники ведения мяча. Уровень физической подготовки	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	

			действий, соблюдают правила безопасности.	урока		
16.	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
17.	Основы теории: «Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом»	1	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Обосновывают правильный выбор одежды и обуви в зависимости от времени года и погоды. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями по гимнастике	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/	
18.	Инструктаж по Т.Б Освоение строевых упражнений	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/	

19.	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/	
20.	Акробатическая комбинация	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/ https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/	
21.	Акробатическая комбинация. Уровень физической подготовки	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;		
22.	Акробатические упражнения и комбинации: "мост" из положения стоя с помощью.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/	

				приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми		
23.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/	
24.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/	
25.	Опорные прыжки. Уровень физической подготовки	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/	
26.	Опорные прыжки Уровень физической подготовки	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям	https://res.h.edu.ru/subject/les	

				примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	son/7143/main/261574/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/	
27.	Промежуточный контроль: Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Опорные прыжки.		Выполняют контрольное упражнение. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми		
28.	Инструктаж по Т.Б. Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы.	1	Перечисляют лыжный инвентарь, правила Т.Б., одежда, обувь. Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://spo.1september.ru/-	
29.	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полу ёлочкой»	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	http://spo.1september.ru/-	
30.	Подъем «полу ёлочкой». Повороты	1	Осуществляют лыжные прогулки в	Организация шефства мотивированных и	http://spo.1september.ru/-	

	переступанием		оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	1september.ru/-	
31.	Подъем «полу ёлочкой» Повороты переступанием	1	Применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	http://spo.1september.ru/-	
32.	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Повороты переступанием	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://spo.1september.ru/-	
33.	Повороты переступанием. Подъем «полу ёлочкой».	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://spo.1september.ru/-	
34.	Торможение «плугом» Спортивные эстафеты на лыжах	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://spo.1september.ru/-	

35.	Торможение «плугом» Спортивные эстафеты на лыжах	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьм	http://spo.1september.ru/-	
36.	Передвижение на лыжах 3 км	1	Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://spo.1september.ru/-	
37.	Передвижение на лыжах 3 км	1	Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьм	http://spo.1september.ru/-	

38.	Инструктаж по ТБ. Основы теории. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, правила игры.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/
39.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/
40.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/
41.	Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/

42.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/
43.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/
44.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/
45.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/
46.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/

				урока		
47.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
48.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
49	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
50.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
51.	Основы теории: «Здоровье и здоровый образ жизни»	1	Рассказывают слагаемые здорового образа жизни: режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками,	https://res.h.edu.ru/subject/les	

			отдыха, режим двигательной активности, занятия физическими упражнениями и спорта	дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	son/7154/main/271458/	
52.	Инструктаж по Т.Б. Лапта. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	http://www.lapta.ru/	
53.	Лапта. Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой» Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://www.lapta.ru/	
54.	Лапта. Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой» Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	http://www.lapta.ru/	
55.	Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловли и передачи мяча в парах, в тройках) Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://www.lapta.ru/	

56.	Лапта. Совершенствование техники приёма мяча, летящего «свечой» Учебная игра.	1	Владеют правилами выполнения перемещений в стойке боком, спиной вперед. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://www.lapta.ru/
57.	Лапта. Совершенствование техники ударов мяча битой, способом «сбоку», «сверху». Учебная игра	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий удары по мячу битой. Удары сбоку, удары на точность: в определенную цель на поле.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://www.lapta.ru/
58.	Лапта. Совершенствование техники ударов мяча битой, способом «сбоку», «сверху». Учебная игра	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий удары по мячу битой. Удары сбоку, удары на точность: в определенную цель на поле.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://www.lapta.ru/
59.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Повторяют Инструктаж по ТБ. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/
60.	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на 60 м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/

			физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	740/	
61.	Итоговый контроль - бег на 60м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
62.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
63.	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
64.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Уровень физической подготовки Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

				конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми		
65.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
66.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Уровень физической подготовки Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
67.	Совершенствование техники спринтерского бега. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
68.	Совершенствование техники медленного бега. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы 6 класс

№ п/п	Тема урока	Часы учебной деятельности	Характеристика основной деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Использование ЭОР	Примечание
1.	Основы знаний: Познай себя.	1	Измеряют рост – весовые показатели. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15м.	1	Повторяют Инструктаж по ТБ. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
3.	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на 30 м.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
4.	Входной контроль- бег на 60м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

5.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
6.	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/	
7.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Уровень физической подготовки	1	соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/	
8.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/	
9.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Уровень физической подготовки	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	<u>798/</u>	
10.	Инструктаж по Т.Б. Лепта. Ловля и передача мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://www.lapta.ru/	
11.	Лепта. Перемещение игрока. Уровень физической подготовки	1	Владеют правилами выполнения перемещений в стойке боком, спиной вперед. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	http://www.lapta.ru/	
12.	Лепта. Удары по мячу битой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий удары по мячу битой. Удары сбоку, удары на точность: в определенную цель на поле.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://www.lapta.ru/	
13.	Инструктаж по Т.Б на уроках. Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271	

			освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	458/	
14	Баскетбол. Освоение ловли и передачи мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
15	Баскетбол. Освоение техники ведения мяча. Уровень физической подготовки	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
16	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
17.	Основы теории: «Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом»	1	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Обосновывают правильный выбор одежды и обуви в зависимости от времени года и погоды. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями по гимнастике	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/	

18	Инструктаж по Т.Б Освоение строевых упражнений	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/	
19	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/	
20	Акробатическая комбинация	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/ https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/	
21	Акробатическая комбинация. Уровень физической подготовки	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;		

22	Акробатические упражнения и комбинации: "мост" из положения стоя с помощью.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/	
23	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/	
24	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/	
25	Опорные прыжки. Уровень физической подготовки	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/	

				конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми		
26	Опорные прыжки Уровень физической подготовки	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574	
27	Промежуточный контроль: Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Опорные прыжки.		Выполняют контрольное упражнение. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574	
28	Инструктаж по Т.Б. Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы.	1	Перечисляют лыжный инвентарь, правила Т.Б., одежда, обувь. Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://spo.1september.ru/	
29	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полу ёлочкой»	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с	http://spo.1september.ru/	

			процессе прохождения дистанции.	получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения		
30	Подъем «полу ёлочкой». Повороты переступанием	1	Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://spo.1september.ru/-	
31	Подъем «полу ёлочкой» Повороты переступанием	1	Применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	http://spo.1september.ru/-	
32.	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Повороты переступанием	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://spo.1september.ru/-	
33.	Повороты переступанием. Подъем «полу ёлочкой».	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://spo.1september.ru/-	
34.	Торможение «плугом» Спортивные эстафеты на лыжах	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию	http://spo.1september.ru/-	

			ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	er.ru/-	
35.	Торможение «плугом» Спортивные эстафеты на лыжах	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://spo.1september.ru/-	
36.	Передвижение на лыжах 3 км	1	Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://spo.1september.ru/-	
37.	Передвижение на лыжах 3 км	1	Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой	http://spo.1september.ru/-	

				работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьм		
38.	Инструктаж по ТБ. Основы теории. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, правила игры.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
39.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьм	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
40.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
41.	Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	

				информации, активизации их познавательной деятельности		
42.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
43.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
44.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
45.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
46.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	

				доброжелательной атмосферы во время урока	458/	
47.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
48.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
49	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
50.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
51.	Основы теории: «Здоровье и здоровый образ жизни»	1	Рассказывают слагаемые здорового образа жизни: режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками,	https://res.h.edu.ru/subject/les	

			отдыха, режим двигательной активности, занятия физическими упражнениями и спорта	дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	son/7154/main/271458/	
52.	Инструктаж по Т.Б. Лапта. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	http://www.lapta.ru/	
53.	Лапта. Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой» Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://www.lapta.ru/	
54.	Лапта. Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой» Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	http://www.lapta.ru/	
55.	Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловли и передачи мяча в парах, в тройках) Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://www.lapta.ru/	

56.	Лапта. Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой» Учебная игра.	1	Владеют правилами выполнения перемещений в стойке боком, спиной вперед. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://www.lapta.ru/	
57.	Лапта. Совершенствование техники ударов мяча битой, способом «сбоку», «сверху». Учебная игра	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий удары по мячу битой. Удары сбоку, удары на точность: в определенную цель на поле.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://www.lapta.ru/	
58.	Лапта. Совершенствование техники ударов мяча битой, способом «сбоку», «сверху». Учебная игра	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий удары по мячу битой. Удары сбоку, удары на точность: в определенную цель на поле.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://www.lapta.ru/	
59.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Владение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Повторяют Инструктаж по ТБ. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
60.	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на 60 м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

			частоте сердечных сокращений.	соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;		
61.	Итоговый контроль - бег на 60м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
62.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
63.	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
64.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Уровень физической подготовки Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

				школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми		
65.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
66.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Уровень физической подготовки Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
67.	Совершенствование техники спринтерского бега. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
68.	Совершенствование техники медленного бега. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы 7 класс

№ п/п	Тема урока	Часы учебной деятельности	Характеристика основной деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Использование ЭОР	Примечание
1.	Основы знаний: Познай себя.	1	Измеряют рост – весовые показатели. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15м.	1	Повторяют Инструктаж по ТБ. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
3.	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на 30 м.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
4.	Входной контроль- бег на 60м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

5.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
6.	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/	
7.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Уровень физической подготовки	1	соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/	
8.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/	
9.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Уровень физической подготовки	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	<u>798/</u>	
10.	Инструктаж по Т.Б. Лапта. Ловля и передача мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://www.lapta.ru/	
11.	Лапта. Перемещение игрока. Уровень физической подготовки	1	Владеют правилами выполнения перемещений в стойке боком, спиной вперед. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	http://www.lapta.ru/	
12.	Лапта. Удары по мячу битой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий удары по мячу битой. Удары сбоку, удары на точность: в определенную цель на поле.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://www.lapta.ru/	
13.	Инструктаж по Т.Б на уроках. Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271	

			освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	458/	
14	Баскетбол. Освоение ловли и передачи мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
15	Баскетбол. Освоение техники ведения мяча. Уровень физической подготовки	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
16	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
17.	Основы теории: «Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом»	1	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Обосновывают правильный выбор одежды и обуви в зависимости от времени года и погоды. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями по гимнастике	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/	

18	Инструктаж по Т.Б Освоение строевых упражнений	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/	
19	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/	
20	Акробатическая комбинация	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/ https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/	
21	Акробатическая комбинация. Уровень физической подготовки	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;		

22	Акробатические упражнения и комбинации: "мост" из положения стоя с помощью.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/	
23	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/	
24	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/	
25	Опорные прыжки. Уровень физической подготовки	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/	

				конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми		
26	Опорные прыжки Уровень физической подготовки	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574	
27	Промежуточный контроль: Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Опорные прыжки.		Выполняют контрольное упражнение. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574	
28	Инструктаж по Т.Б. Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы.	1	Перечисляют лыжный инвентарь, правила Т.Б., одежда, обувь. Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://spo.1september.ru/	
29	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полу ёлочкой»	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с	http://spo.1september.ru/	

			процессе прохождения дистанции.	получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения		
30	Подъем «полу ёлочкой». Повороты переступанием	1	Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://spo.1september.ru/-	
31	Подъем «полу ёлочкой» Повороты переступанием	1	Применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	http://spo.1september.ru/-	
32.	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Повороты переступанием	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://spo.1september.ru/-	
33.	Повороты переступанием. Подъем «полу ёлочкой».	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://spo.1september.ru/-	
34.	Торможение «плугом» Спортивные эстафеты на лыжах	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию	http://spo.1september.ru/-	

			ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	er.ru/-	
35.	Торможение «плугом» Спортивные эстафеты на лыжах	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://spo.1september.ru/-	
36.	Передвижение на лыжах 3 км	1	Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://spo.1september.ru/-	
37.	Передвижение на лыжах 3 км	1	Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой	http://spo.1september.ru/-	

				работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьм		
38.	Инструктаж по ТБ. Основы теории. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, правила игры.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
39.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьм	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
40.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
41.	Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	

				информации, активизации их познавательной деятельности		
42.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
43.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
44.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
45.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
46.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	

				доброжелательной атмосферы во время урока	458/	
47.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
48.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
49	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
50.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
51.	Основы теории: «Здоровье и здоровый образ жизни»	1	Рассказывают слагаемые здорового образа жизни: режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками,	https://res.h.edu.ru/s	

			отдыха, режим двигательной активности, занятия физическими упражнениями и спорта	дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	son/7154/main/271458/	
52.	Инструктаж по Т.Б. Лапта. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	http://www.lapta.ru/	
53.	Лапта. Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой» Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://www.lapta.ru/	
54.	Лапта. Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой» Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	http://www.lapta.ru/	
55.	Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловли и передачи мяча в парах, в тройках) Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://www.lapta.ru/	

56.	Лапта. Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой» Учебная игра.	1	Владеют правилами выполнения перемещений в стойке боком, спиной вперед. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://www.lapta.ru/	
57.	Лапта. Совершенствование техники ударов мяча битой, способом «сбоку», «сверху». Учебная игра	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий удары по мячу битой. Удары сбоку, удары на точность: в определенную цель на поле.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://www.lapta.ru/	
58.	Лапта. Совершенствование техники ударов мяча битой, способом «сбоку», «сверху». Учебная игра	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий удары по мячу битой. Удары сбоку, удары на точность: в определенную цель на поле.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://www.lapta.ru/	
59.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Повторяют Инструктаж по ТБ. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
60.	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на 60 м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

			частоте сердечных сокращений.	соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;		
61.	Итоговый контроль - бег на 60м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
62.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
63.	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
64.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Уровень физической подготовки Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

				школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми		
65.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
66.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Уровень физической подготовки Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
67.	Совершенствование техники спринтерского бега. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
68.	Совершенствование техники медленного бега. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

**Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы
8 класс**

№ п/п	Тема урока	Часы учебной деятельности	Характеристика основной деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Использование ЭОР	Примечание
1.	Основы знаний: Познай себя.	1	Измеряют рост – весовые показатели. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15м.	1	Повторяют Инструктаж по ТБ. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
3.	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на 30 м.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
4.	Входной контроль- бег на 60м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

5.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
6.	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/	
7.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Уровень физической подготовки	1	соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/	
8.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/	
9.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Уровень физической подготовки	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	<u>798/</u>	
10.	Инструктаж по Т.Б. Лепта. Ловля и передача мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://www.lapta.ru/	
11.	Лепта. Перемещение игрока. Уровень физической подготовки	1	Владеют правилами выполнения перемещений в стойке боком, спиной вперед. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	http://www.lapta.ru/	
12.	Лепта. Удары по мячу битой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий удары по мячу битой. Удары сбоку, удары на точность: в определенную цель на поле.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://www.lapta.ru/	
13.	Инструктаж по Т.Б на уроках. Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271	

			освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	458/	
14	Баскетбол. Освоение ловли и передачи мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
15	Баскетбол. Освоение техники ведения мяча. Уровень физической подготовки	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
16	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
17.	Основы теории: «Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом»	1	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Обосновывают правильный выбор одежды и обуви в зависимости от времени года и погоды. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями по гимнастике	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/	

18	Инструктаж по Т.Б Освоение строевых упражнений	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/	
19	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/	
20	Акробатическая комбинация	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/ https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/	
21	Акробатическая комбинация. Уровень физической подготовки	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;		

22	Акробатические упражнения и комбинации: "мост" из положения стоя с помощью.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/	
23	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/	
24	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/	
25	Опорные прыжки. Уровень физической подготовки	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/	

				конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми		
26	Опорные прыжки Уровень физической подготовки	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574	
27	Промежуточный контроль: Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Опорные прыжки.		Выполняют контрольное упражнение. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574	
28	Инструктаж по Т.Б. Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы.	1	Перечисляют лыжный инвентарь, правила Т.Б., одежда, обувь. Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://spo.1september.ru/	
29	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полу ёлочкой»	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с	http://spo.1september.ru/	

			процессе прохождения дистанции.	получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения		
30	Подъем «полу ёлочкой». Повороты переступанием	1	Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://spo.1september.ru/-	
31	Подъем «полу ёлочкой» Повороты переступанием	1	Применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	http://spo.1september.ru/-	
32.	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Повороты переступанием	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://spo.1september.ru/-	
33.	Повороты переступанием. Подъем «полу ёлочкой».	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://spo.1september.ru/-	
34.	Торможение «плугом» Спортивные эстафеты на лыжах	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию	http://spo.1september.ru/-	

			ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	er.ru/-	
35.	Торможение «плугом» Спортивные эстафеты на лыжах	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://spo.1september.ru/-	
36.	Передвижение на лыжах 3 км	1	Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://spo.1september.ru/-	
37.	Передвижение на лыжах 3 км	1	Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой	http://spo.1september.ru/-	

				работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьм		
38.	Инструктаж по ТБ. Основы теории. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, правила игры.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
39.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьм	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
40.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
41.	Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	

				информации, активизации их познавательной деятельности		
42.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
43.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
44.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
45.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
46.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	

				доброжелательной атмосферы во время урока	458/	
47.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
48.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
49	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
50.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
51.	Основы теории: «Здоровье и здоровый образ жизни»	1	Рассказывают слагаемые здорового образа жизни: режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками,	https://res.h.edu.ru/s	

			отдыха, режим двигательной активности, занятия физическими упражнениями и спорта	дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	son/7154/main/271458/	
52.	Инструктаж по Т.Б. Лапта. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	http://www.lapta.ru/	
53.	Лапта. Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой» Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://www.lapta.ru/	
54.	Лапта. Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой» Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	http://www.lapta.ru/	
55.	Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловли и передачи мяча в парах, в тройках) Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://www.lapta.ru/	

56.	Лапта. Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой» Учебная игра.	1	Владеют правилами выполнения перемещений в стойке боком, спиной вперед. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://www.lapta.ru/	
57.	Лапта. Совершенствование техники ударов мяча битой, способом «сбоку», «сверху». Учебная игра	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий удары по мячу битой. Удары сбоку, удары на точность: в определенную цель на поле.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://www.lapta.ru/	
58.	Лапта. Совершенствование техники ударов мяча битой, способом «сбоку», «сверху». Учебная игра	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий удары по мячу битой. Удары сбоку, удары на точность: в определенную цель на поле.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://www.lapta.ru/	
59.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Владение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Повторяют Инструктаж по ТБ. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
60.	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на 60 м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

			частоте сердечных сокращений.	соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;		
61.	Итоговый контроль - бег на 60м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
62.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
63.	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
64.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Уровень физической подготовки Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

				школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми		
65.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
66.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Уровень физической подготовки Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
67.	Совершенствование техники спринтерского бега. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
68.	Совершенствование техники медленного бега. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

**Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы
9 класс**

№ п/п	Тема урока	Часы учебной деятельности	Характеристика основной деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Использование ЭОР	Примечание
1.	Основы знаний: Познай себя.	1	Измеряют рост – весовые показатели. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15м.	1	Повторяют Инструктаж по ТБ. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
3.	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на 30 м.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
4.	Входной контроль- бег на 60м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

5.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
6.	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/	
7.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Уровень физической подготовки	1	соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/	
8.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/	
9.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Уровень физической подготовки	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	<u>798/</u>	
10.	Инструктаж по Т.Б. Лепта. Ловля и передача мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://www.lapta.ru/	
11.	Лепта. Перемещение игрока. Уровень физической подготовки	1	Владеют правилами выполнения перемещений в стойке боком, спиной вперед. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	http://www.lapta.ru/	
12.	Лепта. Удары по мячу битой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий удары по мячу битой. Удары сбоку, удары на точность: в определенную цель на поле.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://www.lapta.ru/	
13.	Инструктаж по Т.Б на уроках. Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271	

			освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	458/	
14	Баскетбол. Освоение ловли и передачи мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
15	Баскетбол. Освоение техники ведения мяча. Уровень физической подготовки	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
16	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
17.	Основы теории: «Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом»	1	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Обосновывают правильный выбор одежды и обуви в зависимости от времени года и погоды. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями по гимнастике	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/	

18	Инструктаж по Т.Б Освоение строевых упражнений	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/	
19	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/	
20	Акробатическая комбинация	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/ https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/	
21	Акробатическая комбинация. Уровень физической подготовки	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;		

22	Акробатические упражнения и комбинации: "мост" из положения стоя с помощью.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/	
23	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/	
24	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/	
25	Опорные прыжки. Уровень физической подготовки	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/	

				конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми		
26	Опорные прыжки Уровень физической подготовки	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574	
27	Промежуточный контроль: Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Опорные прыжки.		Выполняют контрольное упражнение. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574	
28	Инструктаж по Т.Б. Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы.	1	Перечисляют лыжный инвентарь, правила Т.Б., одежда, обувь. Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://spo.1september.ru/	
29	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полу ёлочкой»	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с	http://spo.1september.ru/	

			процессе прохождения дистанции.	получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения		
30	Подъем «полу ёлочкой». Повороты переступанием	1	Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://spo.1september.ru/-	
31	Подъем «полу ёлочкой» Повороты переступанием	1	Применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	http://spo.1september.ru/-	
32.	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Повороты переступанием	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://spo.1september.ru/-	
33.	Повороты переступанием. Подъем «полу ёлочкой».	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://spo.1september.ru/-	
34.	Торможение «плугом» Спортивные эстафеты на лыжах	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию	http://spo.1september.ru/-	

			ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	er.ru/-	
35.	Торможение «плугом» Спортивные эстафеты на лыжах	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://spo.1september.ru/-	
36.	Передвижение на лыжах 3 км	1	Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://spo.1september.ru/-	
37.	Передвижение на лыжах 3 км	1	Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой	http://spo.1september.ru/-	

				работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьм		
38.	Инструктаж по ТБ. Основы теории. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, правила игры.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
39.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьм	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
40.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
41.	Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	

				информации, активизации их познавательной деятельности		
42.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
43.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
44.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
45.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
46.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	

				доброжелательной атмосферы во время урока	458/	
47.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
48.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
49	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
50.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/	
51.	Основы теории: «Здоровье и здоровый образ жизни»	1	Рассказывают слагаемые здорового образа жизни: режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками,	https://res.h.edu.ru/s	

			отдыха, режим двигательной активности, занятия физическими упражнениями и спорта	дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	son/7154/main/271458/	
52.	Инструктаж по Т.Б. Лапта. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	http://www.lapta.ru/	
53.	Лапта. Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой» Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	http://www.lapta.ru/	
54.	Лапта. Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой» Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	http://www.lapta.ru/	
55.	Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловли и передачи мяча в парах, в тройках) Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://www.lapta.ru/	

56.	Лапта. Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой» Учебная игра.	1	Владеют правилами выполнения перемещений в стойке боком, спиной вперед. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	http://www.lapta.ru/	
57.	Лапта. Совершенствование техники ударов мяча битой, способом «сбоку», «сверху». Учебная игра	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий удары по мячу битой. Удары сбоку, удары на точность: в определенную цель на поле.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://www.lapta.ru/	
58.	Лапта. Совершенствование техники ударов мяча битой, способом «сбоку», «сверху». Учебная игра	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий удары по мячу битой. Удары сбоку, удары на точность: в определенную цель на поле.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	http://www.lapta.ru/	
59.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Владение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Повторяют Инструктаж по ТБ. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
60.	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на 60 м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

			частоте сердечных сокращений.	соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;		
61.	Итоговый контроль - бег на 60м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
62.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
63.	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
64.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Уровень физической подготовки Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, Стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

				школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми		
65.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
66.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Уровень физической подготовки Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
67.	Совершенствование техники спринтерского бега. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	
68.	Совершенствование техники медленного бега. Учебная игра: лапта, мини-футбол	1	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	

