

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 35»

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО учителей,
обучающих детей с особыми
образовательными потребностями
Руководитель ШМО Шаваева Л.С.
Протокол № 4 от «28» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
Средней школы № 35
Директор Анульева И.Г.
Приказ №32/1-д
от «28» февраля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура »

для обучающихся с

интеллектуальными нарушениями (Вариант 1)

5-9 классы

г. Каменск-Уральский, 2025г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (5-9 классы) составлена на основе требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями, программы формирования базовых учебных действий, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированных в Программе воспитания.

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» включает:

- 1) пояснительную записку;
- 2) общую характеристику учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися;
- 3) описание места учебного предмета в учебном плане;
- 4) планируемые результаты освоения программы по учебному предмету;
- 5) содержание учебного предмета;
- 6) тематическое планирование

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цели рабочей программы по физической культуре

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «физическая культура» учебного плана.

На изучение предмета «физическая культура» отводится:

- в 5 классе 68 часов, 33 учебные недели,
- в 6 классе 68 часов, 34 учебные недели,
- в 7 классе 68 часов, 34 учебные недели,
- в 8 классе 68 часов, 34 учебные недели.
- в 9 классе 68 часов, 34 учебные недели.

4. Планируемые результаты освоения программы по учебному предмету

Планируемые результаты обучения напрямую соотносятся с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и распределяются на предметные и личностные.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Уровни предметных результатов: *минимальный и достаточный*. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных предметов.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания является обеспечение преемственности (п.1.6. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. В связи с этим, основной акцент в подборе содержания сделан на освоении основных движений и развитие тех физических способностей ребенка, для которых данный возрастной период является наиболее благоприятным.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Освоение разделов рабочей программы в течение учебного года

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) и одной коррекционной игры отводится три урока. Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: этапу разучивания

основного движения отводится один урок, этапу повторения и закрепления техники изучаемого движения отводится последующий урок (уроки).

В примерной рабочей программе представлен избыточный перечень средств, который может быть скорректирован учителем в зависимости от исходного состояния здоровья и подготовленности детей.

Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений. Кроме этого, в содержание первого и последнего уроков включен контроль физической подготовленности. Тесты должны подбираться исходя из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. При подборе тестов предпочтение необходимо отдавать таким, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения, поскольку не сформированное умение, например, в метании на дальность окажет влияние на результат теста и объективно не отразит развитие скоростно-силовых способностей. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

6. Тематическое планирование 5 класс (68 часов)

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	https://multiurok.ru/id26261694
2		Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
3		Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	https://uchi.ru/?ysclid=1kio3koz h0387472924
4		Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
5		Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	https://multiurok.ru/id26261694
6		Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
7		Техника бега с низкого старта	1	https://multiurok.ru/id26261694
8		Бег на средние дистанции (150 м)	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/

				2/
9		Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz_h0387472924
10		Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
11		Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	https://multiurok.ru/id26261694
12		Техника подачи мяча в пионерболе	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
13		Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz_h0387472924
14		Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
15		Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	https://multiurok.ru/id26261694
16		Ведение мяча с обводкой препятствий	1	https://multiurok.ru/id26261694
17		Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
18		Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz_h0387472924
19		Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
20		Значение утренней гимнастики	1	https://multiurok.ru/id26261694
21		Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
22		Упражнения с сопротивлением	1	https://multiurok.ru/id26261694

23		Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	https://multiurok.ru/id26261694
24		Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
25		Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz h0387472924
26		Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	https://multiurok.ru/id26261694
27		Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
28		Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz h0387472924
29		Упражнения с гимнастическими палками	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
30		Упражнения для формирования правильной осанки	1	https://multiurok.ru/id26261694
31		Упражнения со скакалками	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
32		Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	https://multiurok.ru/id26261694
33		Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1	https://multiurok.ru/id26261694
34		Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
35		Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz h0387472924
36		Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
37		Одновременный бесшажный ход	1	https://multiurok.ru/id26261694

38		Одновременный бесшажный ход	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
39		Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	https://multiurok.ru/id26261694
40		Поворот махом на месте	1	https://multiurok.ru/id26261694
41		Поворот махом на месте	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
42		Одновременный двухшажный ход	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz_h0387472924
43			1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
44		Повороты переступанием в движении	1	https://multiurok.ru/id26261694
45		Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
46		Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1	https://multiurok.ru/id26261694
47		Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1	https://multiurok.ru/id26261694
48		Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
49		Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz_h0387472924
50		Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694

51		Нижняя прямая подача	1	https://multiurok.ru/id26261694
52		Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
53		Настольный теннис. Правила соревнований.	1	https://multiurok.ru/id26261694
54		Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	https://multiurok.ru/id26261694
55		Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
56		Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz h0387472924
57		Бег на короткую дистанцию	1	https://multiurok.ru/id26261694
58		Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
59		Прыжок в длину с полного разбега	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz h0387472924
60		Прыжок в длину с полного разбега	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
61		Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	https://multiurok.ru/id26261694
62		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
63		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
64		Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	https://multiurok.ru/id26261694
65		Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/

66		Эстафета 4*30 м	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz_h0387472924
67		Эстафета 4*30 м	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
68		Кроссовый бег до 500 м	1	https://multiurok.ru/id26261694

6 класс (68 часов)

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	https://multiurok.ru/id26261694
2		Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
3		Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz_h0387472924
4		Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
5		Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	https://multiurok.ru/id26261694
6		Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
7		Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1	https://multiurok.ru/id26261694
8		Бег на средние дистанции (300 м)	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
9		Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол,	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz_h0387472924

		права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.		
10		Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
11		Ведение мяча с обводкой препятствий	1	https://multiurok.ru/id26261694
12		Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
13		Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	https://multiurok.ru/id26261694
14		Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	https://multiurok.ru/id26261694
15		Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
16		Нижняя прямая подача	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz_h0387472924
17		Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
18		Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	https://multiurok.ru/id26261694
19		Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
20		Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	https://multiurok.ru/id26261694
21		Упражнения на преодоление сопротивления	1	https://multiurok.ru/id26261694
22		Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
23		Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz

				h0387472924
24		Упражнения с сопротивлением	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
25		Упражнения с гимнастическими палками	1	https://multiurok.ru/id26261694
26		Опорный прыжок	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
27		Опорный прыжок	1	https://multiurok.ru/id26261694
28		Упражнения для формирования правильной осанки	1	https://multiurok.ru/id26261694
29		Упражнения со скакалками	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
30		Упражнения с гантелями	1	https://uchi.ru/?yselid=lkio3koz h0387472924
31		Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
32		Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	https://multiurok.ru/id26261694
33		Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
34		Одновременный двухшажный ход	1	https://multiurok.ru/id26261694
35		Одновременный двухшажный ход	1	https://multiurok.ru/id26261694
36		Поворот махом на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
37		Поворот махом на месте	1	https://uchi.ru/?yselid=lkio3koz h0387472924
38		Комбинированное торможение лыжами и	1	https://nsportal.ru

		палками		ruhttps://multiurok.ru/id26261694
39		Комбинированное торможение лыжами и палками	1	https://multiurok.ru/id26261694
40		Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
41		Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
42		Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
43		Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz_h0387472924
44		Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
45		Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	https://multiurok.ru/id26261694
46		Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
47		Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1	https://multiurok.ru/id26261694
48		Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1	https://multiurok.ru/id26261694
49		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
50		Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz_h0387472924
51		Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
52		Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	https://multiurok.ru/id26261694

53		Волейбол. Нижняя прямая подача	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
54		Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	https://multiurok.ru/id26261694
55		Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	https://multiurok.ru/id26261694
56		Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
57		Бег на скорость до 60 м	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz h0387472924
58		Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
59		Прыжок в длину с полного разбега	1	https://multiurok.ru/id26261694
60		Прыжок в длину с полного разбега	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
61		Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	https://multiurok.ru/id26261694
62		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
63		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
64		Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz h0387472924
65		Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	https://nsportal.ruhttps://multiurok.ru/id26261694
66		Эстафета 4*60 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
67		Эстафета 4*100 м	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/

				2/
68		Эстафета 4*100 м	1	https://multiurok.ru/id26261694

7 класс (68 часов)

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	https://multiurok.ru/id26261694
2		Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
3		Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924
4		Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
5		Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1	https://multiurok.ru/id26261694
6		Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
7		Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1	https://multiurok.ru/id26261694
8		Бег на средние дистанции (300 м)	1	https://multiurok.ru/id26261694
9		Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
10		Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924
11		Ведение мяча с обводкой препятствий	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
12		Ведение мяча с обводкой препятствий	1	https://multiurok.ru

				ru/id26261694
13		Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
14		Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz0387472924
15		Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
16		Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1	https://multiurok.ru/id26261694
17		Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
18		Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	https://multiurok.ru/id26261694
19		Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	https://multiurok.ru/id26261694
20		Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
21		Упражнения на преодоление сопротивления	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz0387472924
22		Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
23		Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	https://multiurok.ru/id26261694
24		Упражнения с сопротивлением	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
25		Упражнения с гимнастическими палками	1	https://multiurok.ru/id26261694
26		Опорный прыжок	1	https://multiurok.ru/id26261694
27		Опорный прыжок	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/

28		Упражнения для формирования правильной осанки	1	https://uchi.ru/?yclid=lkio3kozho387472924
29		Упражнения со скакалками	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
30		Упражнения с гантелями	1	https://multiurok.ru/id26261694
31		Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	https://multiurok.ru/id26261694
32		Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
33		Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	https://uchi.ru/?yclid=lkio3kozho387472924
34		Одновременный двухшажный ход	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
35		Одновременный двухшажный ход	1	https://multiurok.ru/id26261694
36		Поворот махом на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
37		Поворот махом на месте	1	https://multiurok.ru/id26261694
38		Комбинированное торможение лыжами и палками	1	https://multiurok.ru/id26261694
39		Комбинированное торможение лыжами и палками	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
40		Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	https://uchi.ru/?yclid=lkio3kozho387472924
41		Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
42		Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
43		Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/

44		Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
45		Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	https://multiurok.ru/id26261694
46		Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
47		Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	https://multiurok.ru/id26261694
48		Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
49		Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924
50		Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
51		Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	https://multiurok.ru/id26261694
52		Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
53		Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	https://multiurok.ru/id26261694
54		Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	https://multiurok.ru/id26261694
55		Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
56		Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924
57		Бег на короткую дистанцию	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
58		Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	https://multiurok.ru/id26261694
59		Прыжок в длину с полного разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
60		Прыжок в длину с полного разбега	1	https://multiurok.ru/id26261694
61		Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	https://multiurok.ru/id26261694
62		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/

63		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924
64		Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
65		Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	https://multiurok.ru/id26261694
66		Эстафета 4*60 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
67		Эстафета 4*60 м	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
68		Кроссовый бег до 2000 м	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924

8 класс (68 часов)

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	https://multiurok.ru/id26261694
2		Медленный бег с преодолением препятствий	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
3		Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924
4		Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
5		Равномерный бег 500 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
6		Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
7		Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1	https://multiurok.ru/id26261694
8		Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
9		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924

		Ведение мяча с изменением направления		sclid=lkio3kozho387472924
10		Ведение мяча с изменением направления	1	https://nsportal.ru/multiurok.ru/id26261694
11		Ведение мяча с обводкой препятствий	1	https://multiurok.ru/id26261694
12		Ведение мяча с обводкой препятствий	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
13		Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1	https://multiurok.ru/id26261694
14		Штрафной бросок	1	https://multiurok.ru/id26261694
15		Вырывание и выбивание мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
16		Вырывание и выбивание мяча	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924
17		Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	https://nsportal.ru/multiurok.ru/id26261694
18		Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	https://multiurok.ru/id26261694
19		Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
20		Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	https://multiurok.ru/id26261694
21		Упражнения на преодоление сопротивления	1	https://multiurok.ru/id26261694
22		Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
23		Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924
24		Упражнения с сопротивлением	1	https://nsportal.ru/multiurok.ru/id26261694
25		Упражнения с гимнастическими палками	1	https://multiurok.ru/id26261694

26		Опорный прыжок	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
27		Опорный прыжок	1	https://multiurok.ru/id26261694
28		Упражнения для формирования правильной осанки	1	https://multiurok.ru/id26261694
29		Упражнения со скакалками	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
30		Упражнения с гантелями	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozh0387472924
31		Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
32		Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	https://multiurok.ru/id26261694
33		Одновременный одношажный ход	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
34		Одновременный одношажный ход	1	https://multiurok.ru/id26261694
35		Коньковый ход	1	https://multiurok.ru/id26261694
36		Коньковый ход	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
37		Торможение и поворот «плугом»	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozh0387472924
38		Комбинированное торможение лыжами и палками	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
39		Игра «Гонка на выбывание»	1	https://multiurok.ru/id26261694
40		Игра «Гонка на выбывание»	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
41		Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
42		Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
43		Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/

44		Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924
45		Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
46		Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	https://multiurok.ru/id26261694
47		Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
48		Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	https://multiurok.ru/id26261694
49		Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	1	https://multiurok.ru/id26261694
50		Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
51		Нижняя прямая подача	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924
52		Верхняя прямая подача	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
53		Прием мяча снизу в две руки	1	https://multiurok.ru/id26261694
54		Прием мяча снизу в две руки	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
55		Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	https://multiurok.ru/id26261694
56		Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	1	https://multiurok.ru/id26261694
57		Бег на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
58		Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924
59		Прыжок в длину с полного разбега	1	https://nsportal.ru

				https://multiurok.ru/id26261694
60		Прыжок в длину с полного разбега	1	https://multiurok.ru/id26261694
61		Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
62		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
63		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
64		Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
65		Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz0387472924
66		Эстафета 4*60 м	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
67		Эстафета 4*60 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
68		Кроссовый бег до 2000 м	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/

9 класс (68 часов)

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
2		Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
3		Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz0387472924
4		Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
5		Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1	https://multiurok.ru/id26261694

6		Прыжки со скакалкой до 2 мин	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
7		Бег на 60 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
8		Бег на средние дистанции(500 м)	1	https://multiurok.ru/id26261694
9		Вырывание и выбивание мяча в парах	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
10		Вырывание и выбивание мяча в парах	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924
11		Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
12		Вырывание и выбивание мяча в парах	1	https://multiurok.ru/id26261694
13		Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
14		Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1	https://multiurok.ru/id26261694
15		Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1	https://multiurok.ru/id26261694
16		Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
17		Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924
18		Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
19		Упражнения на гимнастической стенке	1	https://multiurok.ru/id26261694
20		Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
21		Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1	https://multiurok.ru/id26261694
22		Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1	https://multiurok.ru/id26261694

23		Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
24		Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz0387472924
25		Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1	https://nsportal.ru/https://multiurok.ru/id26261694
26		Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1	https://multiurok.ru/id26261694
27		Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
28		Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1	https://multiurok.ru/id26261694
29		Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1	https://multiurok.ru/id26261694
30		Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
31		Преодоление полосы препятствий	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz0387472924
32		Лазанье различными способами	1	https://nsportal.ru/https://multiurok.ru/id26261694
33		Одновременный бесшажный ход	1	https://multiurok.ru/id26261694
34		Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
35		Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	https://multiurok.ru/id26261694
36		Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
37		Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
38		Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz0387472924
39		Поворот на месте махом назад к наружи	1	https://nsportal.ru/https://multiurok.ru/id26261694
40		Прохождение отрезков до 100 м	1	https://multiurok.ru/id26261694
41		Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой»,	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu

		«ёлочкой» с соблюдением техники безопасности		ru/subject/7/2/
42		Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1	https://multiurok.ru/id26261694
43		Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	https://multiurok.ru/id26261694
44		Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
45		Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz0387472924
46		Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
47		Прохождение дистанции 2 км на время	1	https://multiurok.ru/id26261694
48		Прохождение дистанции 2 км на время	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
49		Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	1	https://multiurok.ru/id26261694
50		Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1	https://multiurok.ru/id26261694
51		Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
52		Парная учебная игра в настольный теннис	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3koz0387472924
53		Верхняя прямая подача	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
54		Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1	https://multiurok.ru/id26261694
55		Передача мяча в зонах	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/7/2/
56		Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1	https://multiurok.ru/id26261694
57		Бег на 60 м	1	https://multiurok.ru/id26261694

58		Бег на средние дистанции (800 м)	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
59		Специальные упражнения в длину	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924
60		Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
61		Эстафетный бег (4 * 100 м)	1	https://multiurok.ru/id26261694
62		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
63		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://multiurok.ru/id26261694
64		Прыжок в длину с места	1	https://multiurok.ru/id26261694
65		Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	1	https://resh.edu.ru/subject/7/2/
66		Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	1	https://uchi.ru/?ysclid=lkio3kozho387472924
67		Эстафетный бег (4 * 100 м)	1	https://nsportal.ru https://multiurok.ru/id26261694
68		Эстафетный бег (4 * 100 м)	1	https://multiurok.ru/id26261694

Модуль «Школьный урок»

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через

демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

-применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися : интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся с УО к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

-организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над одноклассниками , дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, Что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения практикоориентированных задач, навык обдумывания и высказывания собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.