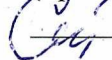



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАОУ СОШ № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ)

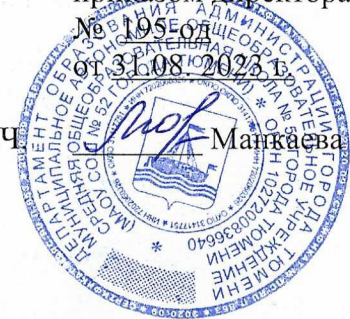
Рассмотрено
на заседании ШМО
естественно-математического
цикла
(протокол №5 от 31.05.2023г.)

 Т.А. Сажина

Согласовано
заместителем директора
по УВР
от 31.08.2023 г.

 Мустакимова С.Ч.

Утверждено
приказом директора
№ 105-од
от 31.08.2023 г.



Макаева А. З.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 11-х классов
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:
учитель физической культуры
Шаматова Альмира Шавкатовна

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление.

Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.

Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.

Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка) и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС (102 ЧАСА)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР (электронный образовательный ресурс)
1	Адаптация организма и здоровье человека.	1	resh.edu.ru/Предметы/lesson/4817/start
2	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. Тестирование - бег 30м.	1	infourok.ru/Физическая культура resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/
3	Техника спринтерского бега, разгон.	1	resh.edu.ru/Предметы/lesson/7147/start
4	Эстафетный бег. Бег 60 м на результат.	1	Сайт //multiurok.ru Легкая атлетика Эстафетный бег – командный вид

			деятельности
5	Спринтерский бег. Финиширование.	1	resh.edu.ru/Предметы/lesson/7147/start
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	resh.edu.ru/Предметы/lesson/7147/start
7	Бег 100м на результат. Специальные беговые упражнения.	1	Сайт //fizkultura-na5.ru «Техника старата. Специальные беговые упражнения» фильм.
8	Техника прыжка в длину с разбега, Метание мяча на дальность.	1	resh.edu.ru/Предметы/lesson/7460/conspect
9	Прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега. Метание на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	1	Сайт //multiurok.ru «Техника прыжка в длину»
10	Прыжок в длину с разбега. Метание в коридор 10 м и на заданное расстояние.	1	fizkultura-na5.ru. Видео урок «Физкультура на 5» «Виды прыжков в длину и их различия»
11	Прыжок в длину на результат. Метание вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния.	1	resh.edu.ru/Предметы/lesson/5455/conspect
12	Техника длительного бега. Бег 1000м на результат.	1	resh.edu.ru/Предметы/lesson/5455/conspect
13	Бег на среднюю дистанцию. Спортивная игра «Лапта».	1	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker» «RunKeeper»
14	Техника безопасности на баскетболе. Техника передвижений, остановок.	1	Сайт //uchportal.ru Презентация «Освоение индивидуальной техники защиты»
15	Техника броска без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	resh.edu.ru/
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования
17	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом	1	infourok.ru/Физическая культура
18	Личная защита. Учебная игра. Комбинированный	1	Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол в школе»
19	Комбинация приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол для старшеклассников»
20	Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Учебная игра.	1	Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол для старшеклассников»
21	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	resh.edu.ru/Предметы/lesson/6104/conspect
22	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол в школе»
23	Ведение мяча с сопротивлением.	1	Выполнение заданий с помощью QR-

	Бросок одной рукой от плеча с места.		сканирования
24	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	resh.edu.ru »Предметы»lesson/3901/conspect
25	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания.	1	resh.edu.ru »Предметы»lesson/3901/conspect
26	Здоровый образ жизни современного человека	1	resh.edu.ru »Предметы»lesson/7442/conspect
26	ИТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	resh.edu.ru
27	Висы и упоры.	1	Сайт // infourok.ru «Гимнастика в школе»
28	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования
29	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования
30	Комбинация на перекладине.	1	resh.edu.ru »
31	Подъём в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре.	1	resh.edu.ru »subject/lesson/3989/conspect/
32	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1	Сайт // Infourok.ru «Подъём переворотом»
33	Опорный прыжок	1	resh.edu.ru »subject/lesson/3989/conspect/
34	Опорный прыжок.	1	Сайт // fizkultura-vsem.ru Презентация «Опорный прыжок»
35	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования
36	Комплекс ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования
37	Техники опорного прыжка. Эстафеты	1	Сайт // fizkultura-obg.ru "Гимнастика в школе»
38	Акробатика. Стойка на голове и руках. Равновесие на одной Лазание по канату в два приема	1	Сайт // fizkultura-obg.ru
39	Лазание по канату в два-три приема. Длинный кувырок вперед через препятствие (м). Выпад вперед; кувырок вперед (д).	1	Сайт // fizkultura-obg.ru "Гимнастика в школе»
40	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования
41	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1	Сайт // fizkultura-sport.ru Презентация «Комплексы акробатических упражнений»
42	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования
43	Комбинация из акробатических	1	Сайт // fizkultura-sport.ru

	элементов.		Презентация «Комплексы акробатических упражнений»
44	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования
45	Определение индивидуального расхода энергии	1	Видео https://yandex.ru/video/preview?text
46-47	Лыжная подготовка, ТБ на уроках лыжной подготовки.	2	Сайт // fizkultura-sport.ru "Техника безопасности на уроках лыжной подготовки" Сайт "ФизкультУра" презентация "Легкая атлетика»
48-49	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км.	2	Сайт // fizkultura-sport.ru
50-51	Преодоление контруклона. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	2	Сайт // fizkultura-sport.ru
52-53	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 5-6 км.	2	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker» «RunKeeper»
54-55	Техника одновременного одношажного хода	2	Сайт // fizkultura-sport.ru
56-57	Техника скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 5-6 км	2	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker» «RunKeeper»
58-59	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 3 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом»	2	Сайт // fizkultura-sport.ru
60	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5-6 км.	1	Сайт // fizkultura-sport.ru
61	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	1	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker» «RunKeeper»
62	Эстафета с преодолением препятствий	1	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker» «RunKeeper»
63	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	resh.edu.ru
64	ИТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1	fizkultura.ru Презентация Техника безопасности на волейболе»
65	Техника передача мяча у сетки.	1	fizkultura.ru
66	Передача мяча сверху, стоя спиной к	1	fizkultura.ru

	цели.		
67	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	fizkultura.ru
68	Техника нижней прямой подачи, прием подачи.	1	fizkult-ura.ru
69	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1	Выполнение задания с помощью QR-сканирования
70	Игра по упрощённым правилам волейбола. Комбинированный	1	Сайт // fizkulturaishort.ru
71	Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Сайт // fizkulturaishort.ru видеоурок «Нападающий удар»
72	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
73	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Сайт // fizkulturaishort.ru
74	Игра в нападении, в защите.	1	Сайт // fizkulturaishort.ru
75	Прямой нападающий удар после передачи.	1	Сайт // fizkulturaishort.ru
76	Передача мяча в тройках после перемещения.	1	Выполнение задания с помощью QR-сканирования
77	Игра по упрощенным правилам.	1	Сайт // fizkulturaishort.ru. Презентация «Судейские жесты в волейболе»
78	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturi-na-zdorove-cheloveka-3501613.html
79	ТБ на уроке. Игра по упрощенным правилам.	1	Сайт // "ФизкультУра"
80	Учебная игра.	1	Сайт // "ФизкультУра" Видео «Техника изучения нападающего удара в волейболе»
81	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	1	Сайт // "ФизкультУра"
82	Национальные татарские игры Перетягивание палки	1	Выполнение задания с помощью QR-сканирования
83	Национальные игры. Армрестлинг	1	Выполнение задания с помощью QR-сканирования
84	Национальные татарские игры Эстафеты	1	Выполнение задания с помощью QR-сканирования
85	Национальные татарские игры Эстафеты	1	Выполнение задания с помощью QR-сканирования
86	Национальные татарские игры «Корэш» (борьба)	1	Выполнение задания с помощью QR-сканирования
87	Национальные татарские игры «Корэш» (борьба)	1	Выполнение задания с помощью QR-сканирования
88	Приёмы само страховки.	1	Рэш
89	Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1	Рэш
90	Силовые упражнения и единоборства в парах	1	Рэш

91	Учебная схватка	1	Рэш
92	Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1	Рэш
93	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	Рэш
94	Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах, при обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1	https://www.bgsha.com/ru/faculties/mich_branch/New_Site/Biblioteka/Elektro/15.02.05/Bz/Оказание%20первой%20доврачебной%20помощи%20учебное%20пособие.pdf
95	ИТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1	Сайт // Учительский портал "Техника безопасности на уроке легкой атлетики." РЭШ
96	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ
97	Спринтерский бег. Финиширование. Бег на результат 30 м.	1	Выполнение задания с помощью QR-сканирования РЭШ
98	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ
99	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ
100	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1	Сайт // "Физкультура на 5 " Презентация "Техника прыжка в высоту с разбега»
101	Метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ
102	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	1	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ
	Итого	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 КЛАСС, 2023- 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебного материала с учетом профминимума	Формирование функциональной грамотности	ЭОР (электронный образовательный ресурс)	По плану
<u>Знания о физической культуре (1ч)</u>						
1	Адаптация организма и здоровье человека.	1	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Урок 9. resh.edu.ru/Предметы/lesson/4817/start	
<u>Легкая атлетика (12 часов)</u> Количество трансформированных уроков (6) из них: -интегрированных (0) -вне школьных стен (1)						
2	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. Тестирование - бег 30м.	1	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	infourok.ru/Физическая культура Урок 9. resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/	
3	Техника спринтерского бега, разгон.	1	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу;	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по	Урок 20. resh.edu.ru/Предметы/lesson/7147/start	

			использовать общие приемы решения поставленных задач; ставить вопросы, обращаться за помощью.	дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	
4	Эстафетный бег. Бег 60 м на результат.	1	Формирование умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (60м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	Сайт //multiurok.ru Легкая атлетика Эстафетный бег – командный вид деятельности
5	Спринтерский бег. Финиширование.	1	Формирование умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Урок 20. resh.edu.ru/Предметы/lesson/7147/start
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Урок 20. resh.edu.ru/Предметы/lesson/7147/start
7	Бег 100м на результат. Специальные беговые упражнения.	1	Воспитание осознания ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на результат (100 м). Упражнения на развитие скоростных качеств.	Сайт //fizkultura-na5.ru «Техника старата. Специальные беговые упражнения» фильм.
8	Техника прыжка в длину с разбега, Метание мяча на дальность.	1	Формирование Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для	Урок 27. resh.edu.ru/Предметы/lesson/7460/conspеct

				развития скоростно-силовых качеств.		
9	Прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега. Метание на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	1	Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях	Медленный бег. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – подтягивание	Сайт //multiurok.ru «Техника прыжка в длину»	
10	Прыжок в длину с разбега. Метание в коридор 10 м и на заданное расстояние.	1	Формирование осознания ответственности за общее благополучие, готовности следовать нормам здорового сберегающего поведения	Медленный бег. ОРУ. Беговые упражнения Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	fizkultura-na5.ru. Видео урок «Физкультура на 5» «Виды прыжков в длину и их различия»	
11	Прыжок в длину на результат. Метание вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния.	1	Формирование осознания своей этнической принадлежности	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Метание вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния (юноши - до 20 м, девушки - 12 - 14 м).	resh.edu.ru/Предметы/lesson/5455/conspect	
12	Техника длительного бега. Бег 1000м на результат.	1	Формирование умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Бег 1000 м Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований по легкой атлетике. Развитие выносливости.	resh.edu.ru/Предметы/lesson/5455/conspect	
13	Бег на среднюю дистанцию. Спортивная игра «Лапта».	1	Формирование осознания ответственности за общее благополучие, готовности следовать нормам здорового сберегающего поведения.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (1500м - д.. 2000м-м.). Правила соревнований по легкой атлетике. Развитие выносливости.	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker» «RunKeeper»	

Баскетбол 12 часов
Количество трансформированных уроков (6) из них:
-интегрированных (0)
-вне школьных стен (0)
-в цифровой среде (6)

14	Техника безопасности на баскетболе. Техника передвижений, остановок.	1	Формирование готовности следовать нормам здорового сберегающего поведения	Инструктаж по ТБ. Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Сайт //uchportal.ru Презентация «Освоение индивидуальной техники защиты»	
15	Техника броска без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Воспитание уважительного отношения к чужому мнению. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек Учебная игра.	resh.edu.ru	
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	Формирование готовности и способности к саморазвитию	Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Тестирование – наклон вперед, стоя. Учебная игра.	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	
17	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом	1	Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях.	Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом Моделирование техники освоенных	infourok.ru Физическая культура	

				игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
18	Личная защита. Учебная игра. Комбинированный	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование самооценки на основе критериев успешности учебной деятельности	Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол в школе»	
19	Комбинация приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	Содействие становлению адекватной мотивации учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Тест - 6 минутный бег. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол для старшеклассников»	
20	Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Учебная игра.	1	Формирование умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ в движении. Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол для старшеклассников»	
21	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Содействие становлению адекватной мотивации учебной деятельности	ОРУ в движении. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	resh.edu.ru/Предметы/lesson/6104/conspect	

22	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол в школе»	
23	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминочный бег. Специальные упражнения баскетболиста. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	
24	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Урок 32. resh.edu.ru/Предметы/lesson/3901/conspect	
25	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Специальные упражнения баскетболиста. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Урок 32. resh.edu.ru/Предметы/lesson/3901/conspect	

Знания о физической культуре (1 час)

Количество трансформированных уроков (1) из них:

-интегрированных (1)

-вне школьных стен (0)

-в цифровой среде(1)

26	Здоровый образ жизни современного человека	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Обучающиеся выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора. Подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии; обсуждают с	resh.edu.ru/Предметы/lesson/7442/conspect	
----	--	---	---	---	--	--

				одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения. Мини-исследование.		
<u>Гимнастика (18 часов)</u> Количество трансформированных уроков (9) из них: -интегрированных (1) -вне школьных стен (0) -в цифровой среде(8)						
26	ИТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	Формирование начальных навыков адаптации и умения изменить ситуацию на поставленные задачи.	Разминочный бег. ОРУ на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	resh.edu.ru	
27	Висы и упоры.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Разминочный бег. ОРУ на месте со скакалкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Специальные упражнения на развитие силовых способностей.	Сайт // infourok.ru «Гимнастика в школе»	
28	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке и ору с	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	

				гимнастической скамейкой в группах Развитие силовых способностей.		
29	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке и ору с гимнастической скамейкой в группах Развитие силовых способностей.	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	
30	Комбинация на перекладине.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Специальные упражнения на развитие силы. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. общеразвивающие упражнения с гантелями.	resh.edu.ru	
31	Подъём в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения на развитие силы в парах. Висы у гимнастической стенки. Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/	
32	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми (учитель) и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Сайт // Infourok.ru «Подъем переворотм»	

33	Опорный прыжок	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Специальные прыжковые упражнения. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/	
34	Опорный прыжок.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Сайт // fizkultura-vsem.ru Презентация «Опорный прыжок»	
35	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	
36	Комплекс ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты на развитие силовых качеств.	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	
37	Техники опорного прыжка.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие	Специальные упражнения на развитие гибкости у гимнастической стенки. Прыжок	Сайт // fizkultura-obg.ru	

	Эстафеты.		самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	бокком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	"Гимнастика в школе»	
38	Акробатика. Стойка на голове и руках. Равновесие на одной Лазание по канату в два приема.	1	Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Тренировочная разминка. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Сайт // fizkultura-obg.ru	
39	Лазание по канату в два-три приема. Длинный кувырок вперед через препятствие (м). Выпад вперед; кувырок вперед (д).	1	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию	Тренировочная разминка. ОРУ в движении. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед Лазание по канату в два-три приема.	Сайт // fizkultura-obg.ru "Гимнастика в школе»	
40	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1	Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	
41	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми (учитель) и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных	Круговая тренировка. Развитие силовых способностей. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату	Сайт // fizkultura-sport.ru Презентация «Комплексы акробатических	

			ситуаций.	в два-три приема.	упражнений»	
42	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два-три приема.	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	
43	Комбинация из акробатических элементов.	1	Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Каскадер-профессия в кинематографе. Исполнитель сложных и опасных трюков	ОРУ на развитие силовых способностей Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два-три приема.	Сайт // fizkultura-sport.ru Презентация «Комплексы акробатических упражнений»	
44	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	

Знания о физической культуре (1 час)

Количество трансформированных уроков (0) из них:

-интегрированных (0)

-вне школьных стен (0)

-в цифровой среде(1)

45	Определение индивидуального расхода энергии	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Обучающиеся разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии; рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат; рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле,	Видео https://yandex.ru/video/preview?text	
----	---	---	---	--	--	--

				соотносят его с требованиями должного объема двигательной активности.		
<p><u>Зимние виды спорта</u> <u>Лыжная подготовка (17 часов)</u> Количество трансформированных уроков (10) из них: -интегрированных (0) -вне школьных стен (8) -в цифровой среде(1)</p>						
46-47	Лыжная подготовка, ТБ на уроках лыжной подготовки.	2	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	Сайт // fizkultura-sport.ru "Техника безопасности на уроках лыжной подготовки" Сайт "ФизкультУра" презентация "Легкая атлетика»	
48-49	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км.	2	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Техника Попеременного четырехшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного двухшажного хода. Переход на попеременные хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	Сайт // fizkultura-sport.ru	
50-51	Преодоление контруклона. Игра на лыжах «Гонки с	2	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника спуска, подъёма. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Сайт // fizkultura-sport.ru	

	выбыванием».		нормах, социальной справедливости и свободе	Развитие скоростной выносливости.		
52-53	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 5-6 км.	2	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker» «RunKeeper»	
54-55	Техника одновременного одношажного хода	2	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Сайт // fizkultura-sport.ru	
56-57	Техника скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 5-6 км.	2	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker» «RunKeeper»	
58-59	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 3 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	2	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку».	Сайт // fizkultura-sport.ru	

60	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5-6 км.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Сайт // fizkultura-sport.ru	
61	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker» «RunKeeper»	
62	Эстафета с преодолением препятствий	1	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Эстафета с преодолением препятствий Развитие скоростной выносливости.	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker» «RunKeeper»	
<p><u>Знания о физической культуре (1 час)</u> Количество трансформированных уроков (1) из них: -интегрированных (0) -вне школьных стен (0) -в цифровой среде (1)</p>						
63	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе Профессия Врач психиатр-нарколог.	Обучающиеся знакомятся с понятием «прикладно-ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации; Обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально-	resh.edu.ru	

			Особенности профессии	прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования, рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии; рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культуры в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.		
<u>Волейбол (14 ч, 5 ч+ 9вариативная часть)</u> Количество трансформированных уроков (6) из них: -интегрированных (0) -вне школьных стен (0) -в цифровой среде(6)						
64	ИТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1	Формирование умения организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; определять уровень скоростно-силовой выносливости.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	fizkultura.ru Презентация Техника безопасности на волейболе»	
65	Техника передача мяча у сетки.	1	Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Специальные упражнения с мячом. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	fizkultura.ru	
66	Передача мяча сверху, стоя	1	Формирование самооценки на основе критериев	Специальные упражнения волейболиста. Комбинации из	fizkultura.ru	

	спиной к цели.		успешной учебной деятельности.	разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
67	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Специальные упражнения волейболиста. Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	fizkultura.ru	
68	Техника нижней прямой подачи, прием подачи.	1	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	fizkult-ura.ru	
69	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1	Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	
70	Игра по упрощенным правилам волейбола. Комбинированный	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Сайт // fizkulturaishort.ru	
71	Техника прямого	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и	Специальные подготовительные упражнения волейболиста. Нижняя	Сайт // fizkulturaishort.ru	

	нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.		сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	видеоурок «Нападающий удар»	
72	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.		
73	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	Сайт // fizkulturaishort.ru	
74	Игра в нападении, в защите.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Сайт // fizkulturaishort.ru	
75	Прямой нападающий удар после передачи.	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Сайт // fizkulturaishort.ru	
76	Передача мяча в тройках после перемещения.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	

77	Игра по упрощенным правилам.	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Соревнования по упрощенным правилам	Сайт // fizkulturaishort.ru. Презентация «Судейские жесты в волейболе»	
<u>Знания о физической культуре (1час)</u> Количество трансформированных уроков (0) из них: -интегрированных (0) -вне школьных стен (0) -в цифровой среде(0)						
78	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Обучающиеся распределяются по группам и выбирают вопросы для дискуссии. Анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым вопросам; делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.	https://infourok.ru/presentation-na-temu-vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturi-na-zdorove-cheloveka-3501613.html	
<u>Баскетбол (3 часа)</u> Количество трансформированных уроков (0) из них: -интегрированных (0) -вне школьных стен (0) -в цифровой среде(0)						
79	ТБ на уроке. Игра по упрощенным правилам.	1	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Специальные упражнения баскетболиста. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Сайт // "ФизкультУра"	
80	Учебная игра.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от	Сайт // "ФизкультУра" Видео «Техника	

			представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4). Учебная игра.	изучения нападающего удара в волейболе»	
81	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сайт // "ФизкультУра"	
<u>Национальные игры (вариативная часть 6 часов)</u> Количество трансформированных уроков (0) из них: -интегрированных (0) -вне школьных стен (0) -в цифровой среде(0)						
82	Национальные татарские игры Перетягивание палки	1	Формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу.	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой. Ознакомление с национальными подвижными играми	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	
83	Национальные игры. Армрестлинг	1	Формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу.	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой. Ознакомление с национальными подвижными играми	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	
84	Национальные татарские игры Эстафеты	1	Формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу.	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой. Ознакомление с национальными подвижными играми	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	
85	Национальные татарские игры Эстафеты	1	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой. Ознакомление с национальными	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	

			отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	подвижными играми		
86	Национальные татарские игры «Корэш» (борьба)	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой. Ознакомление с национальными подвижными играми. Развитие координационных способностей.	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	
87	Национальные татарские игры «Корэш» (борьба)	1	Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой. Ознакомление с национальными подвижными играми. Развитие силовых способностей.	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	

Элементы единоборств (5 часов)

Количество трансформированных уроков (0) из них:

-интегрированных (0)

-вне школьных стен (0)

-в цифровой среде(0)

88	Приёмы само страховки.	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций Профессии . Полицейский.Различные направления профессии полицейского	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности	Рэш	
89	Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба	Рэш	

			создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	всадников», «Борьба «двое против двоих».		
90	Силовые упражнения и единоборства в парах	1	Развитие самоконтроля в действиях и эмоциях	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих».	Рэш	
91	Учебная схватка	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.	Рэш	
92	Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла развития.	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	Рэш	
<p><u>Знания о физической культуре (2 часа)</u> Количество трансформированных уроков (1) из них: -интегрированных (0) -вне школьных стен (0) -в цифровой среде(1)</p>						
93	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом; обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения; обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий	Рэш	

				физической культурой и спортом.		
94	Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах, при обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки. Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах; распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга. Знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки; знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах. Знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов; Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.	https://www.bgsha.com/ru/faculties/mich_b ranch/New_Site/Biblioteka/Elektro/15.02.05/Bz/Оказание%20первой%20доврачебной%20помощи%20учебное%20пособие.pdf	
<p><u>Легкая атлетика (8 часов)</u> Количество трансформированных уроков (4) из них: -интегрированных (0) -вне школьных стен (1) -в цифровой среде(3)</p>						
95	ИТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1	Формирование адекватной мотивации учебной деятельности; умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег	Сайт // Учительский портал "Техника безопасности на уроке легкой атлетики." РЭШ	

				<p>(передача эстафетной палочки) Развитие скоростных качеств.</p> <p>КРО Правила поведения на уроках легкой атлетики, на стадионе и открытых площадках. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Техника высокого старта, старт с низкого положения (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) Развитие скоростных качеств. Измерение ЧСС для определения нагрузки. Дыхательные упражнения.</p>		
96	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	Формирование адекватной мотивации учебной деятельности.	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета).</p> <p>КРО Бег в равномерном темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции с высокого старта и с низкого положения (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Игры по выбору. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>	Сайт // "Физкультура на 5" РЭШ	
97	Спринтерский	1	Развитие навыков	ОРУ. Специальные беговые	Выполнение задания	

	бег. Финиширование. Бег на результат 30 м.		сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	упражнения. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. КРО Равномерный бег до 800 м ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старт с низкого положения. (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. Правильное дыхание с включением мышц «Лежачий камень», «Алмаз», « Лев».	с помощью QR-сканирования РЭШ	
98	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Эстафетный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КРО Медленный бег ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Игры по выбору. Комплекс координационных упражнений с шариками.	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ	
99	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1	Формирование осознания ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат (60м). Развитие скоростных качеств. КРО ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с максимальной скоростью, стартуя с низкого	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ	

				положения. Развитие скоростных качеств. Ассоциативные медитации «Космос».		
100	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1	Формирование осознания своей этнической принадлежности; уважительного отношение к истории и культуре других народов	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. КРО ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 3 шагов. Основной комплекс упр. с акцентом на мышцы пресса. Игры по выбору.	Сайт // "Физкультура на 5 " Презентация "Техника прыжка в высоту с разбега»	
101	Метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	Формирование адекватной мотивации учебной деятельности; умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. КРО Польный физкультурный комплекс: «Колобок» -упражнения в беге, прыжковые упражнения через препятствия. Релаксация со звуками моря «Погружение в стихию воды».	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ	
102	Специальные беговые упражнения.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Тестирование – бег (1000м).	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ	

	Бег 1000м на результат.			КРО Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег 1 км с максимальной скоростью. Измерение ЧСС для определения нагрузки. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.		
	Итого	102				