

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Магаданской области
Управление образования администрации
Тенькинского муниципального округа
МБОУ "СОШ п. Усть-Омчуг"

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
и Совета учреждения
с управляющими функциями,
протокол от 30.08.2023 г. № 12

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ «СОШ в пос.
Усть-Омчуг» от 30.08.2023 г. № 109

Адаптивная рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с ЗПР (вариант 7)
5-9 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1., 7.2.) на уровне основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития составлена на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) "Об образовании в Российской Федерации"
- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373). С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г., 22 января 2024 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72653)
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 (СП 2.4.3648-20)
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 (СП 1.2.3685-21)
- Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ в п Усть-Омчуг» для обучающихся с ЗПР, редакция от 30.08.2023 г. (Приказ МБОУ СОШ в пос.Усть-Омчуг» от 30.08.2023 г. № 109).

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития.

Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования.

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

Обучающиеся с ЗПР по варианту 7.1, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и

организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Обучающиеся с ЗПР по варианту 7.2, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

Обучающиеся с ЗПР по варианту 7.2, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступить к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Цель программы : по предмету «Адаптивная физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи программы:

- Укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладевать основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формировать понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладевать умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- овладевать умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; развивать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Коррекционные задачи:

- Ознакомить с правилами спортивных игр и игровых заданий учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).
- коррекция техники выполнения основных движений - ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений - дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности - зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Общее число часов для изучения предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1., 7.2.) на уровне основного общего образования составляет – 348 часов: 5 класс – 68 часов (2 часа в неделю), 6 класс – 68 часов (2 часа в неделю), 7 класс – 68 часов (2 часа в неделю), 8 класс – 68 часов (2 часа в неделю), 9 класс – 68 часов (2 часа в неделю).

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения АООП ООО соответствуют требованиям к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения ООП ООО Школы

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования.

Модуль/тематический блок	разделы	Содержание программы
Гимнастика с элементами акробатики	Краткая характеристика вида спорта	Вариант 7.1.,7.2. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.
	Требования к технике без-опасности.	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений
	Организующие команды и приёмы.	Вариант 7.1. Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Вариант 7.2. Организующие команды и приемы: -построение и перестроение на месте; -перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; -передвижение в колонне с изменением длины шага.
	Акробатические упражнения и комбинации.	Вариант 7.1. 7.2. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с

	Развитие координационных способностей.	согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Вариант 7.1, 7.2. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Вариант 7.1, 7.2. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
	Развитие гибкости.	Вариант 7.1., 7.2. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. -Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; -упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); -комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. -комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; -упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

	Развитие координации движений.	Вариант 7.1., 7,2. Опорные прыжки: -прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) -передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: -висы согнувшись, висы прогнувшись. -преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; -броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; -разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; -прыжки на точность отталкивания и приземления. Вариант 7.1., 7,2.
	Развитие силовой выносливости.	Подтягивание в висе и отжимание в упоре; -подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); -отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; -поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; -метание набивного мяча из различных исходных положений; -комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика	Беговые упражнения	Вариант 7.1. <u>Овладение техникой спринтерского бега.</u> История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 <u>Овладение техникой длительного бега.</u> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м Вариант 7.2. Бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; -высокий старт; -бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; -кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3х10 м. Вариант 7.1. Овладение техникой прыжка в длину: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту Вариант 7.2. -прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
	Прыжковые упражнения.	

	Метание малого мяча. Вариант 7.1. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх Вариант 7.2. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; -метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; -метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; -броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу,
--	---

	Развитие выносливости	от груди. Вариант 7.1. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Вариант 7.2. -бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; -бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. -прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); -запрыгивание с последующим спрыгиванием; -комплексы упражнений с набивными мячами. -бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; -повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); -прыжки через скакалку в максимальном темпе; -подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Спортивные игры. Баскетбол	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Овладение техникой	Вариант 7.1, 7.2. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

	передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Вариант 7.1, 7.2 Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комби-нации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
	Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.
	Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м
	Освоение индивидуальной техники защиты.	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.
	Закрепление техники	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.
--	--

Спортивные игры. Волейбол	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Вариант 7.1, 7.2. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Вариант 7.1, 7.2. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.
		Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

	Развитие координационных способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
--	--	---

	способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило-вых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.
--	---	--

Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Знания	Вариант 7.1. 7.2. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Основные приёмы игры в гандбол. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах
---------------------------------	---	---

--	--	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР (ВАРИАНТ 7.1., 7.2.) НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Содержание адаптированной рабочей программы по предмету «Физическая культура» (5-9 класс) направлено на достижение планируемых результатов освоения обучающимися всех компонентов, составляющих содержательную основу основной образовательной программы основного общего образования.

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной вклад рабочей программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушаг, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний, уровень основных физических способностей, владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений, владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта, владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «физическая культура» основного общего образования.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе

прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Тематическое планирование для АООП ООО ЗПР (вариант 7.1)

№	Разделы и темы	Год обучения				Электронные (цифровые ресурсы)
		1	2	3	4	
		Количество часов (уроков)				1. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 2. //resh.edu.ru/ - «Российская электронная школа» 3. //school-collection.edu.ru/ - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов 4. //clck.ru/364hNK - Подбор физических упражнений для коррекции двигательных качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.
1	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	
2	Легкая атлетика	16	16	16	16	
3	Лыжная подготовка	16	16	16	16	
4	Баскетбол	12	12	12	12	
5	Волейбол	12	12	12	12	
		68	68	68	68	
	Итого: 272 часа					

Тематическое планирование для АООП НОО ЗПР (вариант 7.2)

№	Разделы и темы	Год обучения	Электронные (цифровые ресурсы)
---	----------------	--------------	--------------------------------

		1	2	3	4	
		Количество часов (уроков)				1. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	2. //resh.edu.ru/ - «Российская электронная школа»
2	Легкая атлетика	16	16	16	16	3. //school-collection.edu.ru/ - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
3	Лыжная подготовка	16	16	16	16	4. //clck.ru/364hNK - Подбор физических упражнений для коррекции двигательных качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.
4	Баскетбол	12	12	12	12	
5	Волейбол	12	12	12	12	
		68	68	68	68	
	Итого: 272 часа					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ЗПР (ВАРИАНТ 7.1)

5 год обучения

№ п/п	Тема урока	Количество уроков	Дата изучения	Виды деятельности.	Электронные (цифровые ресурсы)
	Легкая атлетика				
1.	Инструктаж ТБ .Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Высокий старт.	1		Слушает рассказ учителя, анализирует, сравнивает информацию с ранее полученными знаниями. Изучают	resh.edu.ru

				историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	
2.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Бег 60 метров – на результат.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	resh.edu.ru
3.	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег от 200 до 1000 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	resh.edu.ru
4.	Челночный бег 3x10 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Метание т/мяча на дальность	1		Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	resh.edu.ru
5.	Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат Метание т/мяча на дальность	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	resh.edu.ru
6.	Игра в футбол.. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую	resh.edu.ru

				деятельность при выполнении упражнений.	
7.	Бег 60м. Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	resh.edu.ru
8.	Бег 1000м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	resh.edu.ru
	Баскетбол				
9	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	resh.edu.ru
10	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	resh.edu.ru

11	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	
12	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
13	Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.»	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
14	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой	resh.edu.ru

				деятельности.	
15	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.»	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
16	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
17	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
18	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
19	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
20	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru

	Гимнастика с основами акробатики				
21	Строевые упражнения. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1		Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге.	resh.edu.ru
22	Перестроение из колоны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	1		Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	resh.edu.ru
23	Перестроение из колоны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения.	resh.edu.ru
24	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима	resh.edu.ru

				помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения.	
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м)	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	resh.edu.ru
26	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения.	resh.edu.ru
27	Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1		Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения). Проговаривает порядок действий.	resh.edu.ru

28	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию.	resh.edu.ru
29	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	resh.edu.ru
30	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Используют данные упражнения для развития гибкости.	resh.edu.ru
31	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	resh.edu.ru
32	Опорный прыжок ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости,	resh.edu.ru

				одновременным выполнением упражнений по подражанию. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	
	Лыжная подготовка				
33	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится самостоятельно, соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ. Соблюдают правила чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	resh.edu.ru
34	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, , выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
35	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
36	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет	resh.edu.ru

				действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	
37	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
38	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru
39	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru
40	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
41	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru

42	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
43	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
44	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
45	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
46	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
47	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
48	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
	Волейбол				
49	Основы знаний, инструктаж по технике безопасности. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	resh.edu.ru

	изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. «Пионербол» с элементами волейбола.			ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
50	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. «Пионербол» с элементами волейбола.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
51	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. «Пионербол» с элементами волейбола.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
52	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. «Пионербол» с элементами волейбола.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	resh.edu.ru

				сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
53	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. «Пионербол» с элементами волейбола.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
54	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. «Пионербол» с элементами волейбола.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к	resh.edu.ru

				сопернику и управлять своими эмоциями.	
55	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. «Пионербол» с элементами волейбола.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
56	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. «Пионербол» с элементами волейбола.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
57	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. «Пионербол»			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	resh.edu.ru

	с элементами волейбола.			сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
58	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. «Пионербол» с элементами волейбола.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
59	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к	resh.edu.ru

				сопернику и управлять своими эмоциями.	
60	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
	Легкая атлетика				
61	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
62	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
63	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
64	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru

65	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
66	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	resh.edu.ru
67	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	resh.edu.ru
68	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru

6 год обучения

№ п/п	Тема урока	Количество уроков	Дата изучения	Виды деятельности.	Электронные (цифровые ресурсы)
Легкая атлетика					
1.	Инструктаж по ТБ вводный. На развитие скорости Игра «Пустое место».	1		Слушает рассказ учителя, анализирует, сравнивает информацию с ранее полученными знаниями. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	resh.edu.ru

2.	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии) Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Бег 60 метров – на результат. Бег 2мин.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	resh.edu.ru
3.	Бег 3мин. Эстафеты, из различных исходных положений используя бег, прыжки, много скоки. Игра в «снайпер».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	resh.edu.ru
4.	Бег 4мин. Совершенствование техники старта на одну руку. Бег 60 метров с опорой на одну руку.	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	resh.edu.ru
5.	Бег 1000метров	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	resh.edu.ru
6.	Техника метания мяча. Техника метания мяча: метание мяча « из-за спины через плечо -левая нога впереди. Стоя боком по направлению к метанию. На дальность полета. Игры в футбол	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега или	resh.edu.ru

				ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	
7.	Техника метания мяча: метание мяча « из-за спины через плечо -левая нога впереди. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Метание т/мяча на дальность	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	resh.edu.ru
8.	Прыжки в длину с места . Игры Игра - Перестрелка.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	resh.edu.ru
	Баскетбол				
9	Инструктаж по технике безопасности в игре баскетбол. Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом, остановка 2 шагами и прыжком. Обучение передача 2 руками от груди и ловля с шагом, ведение мяча на месте и в движении бегом.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	resh.edu.ru
10	Передвижение, остановки прыжком передача 2 руками от груди Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом, остановка 2 шагами и прыжком.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	resh.edu.ru

11	Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом, остановка 2 шагами и прыжком. Разучить передачи мяча в парах и тройках с последующей сменной мест. Провести эстафеты с ведением мяча.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
12	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
13	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
14	Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом, остановка 2 шагами и прыжком. Разучить передачи мяча в парах и тройках с послед. сменной мест .	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации.	resh.edu.ru

				Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	
15	Правила игры и соревнований. Броски мяча в корзину. Эстафеты.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
16	Бег 4 минуты выполняя упражнения с б/большими мячами : ведение мяча, передачи мяча, бросок в кольцо после остановки. Учебная игра в баскетбол.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
17	Бег 4 минуты выполняя упражнения с б/большими мячами : ведение мяча, передачи мяча, бросок в кольцо после остановки. Учебная игра в баскетбол.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
18	Бег 4 минуты выполняя упражнения с баскетбольными мячами : ведение мяча, передачи мяча, бросок в кольцо после остановки. Учебная игра в баскетбол.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
19	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
20	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой	resh.edu.ru

	– бросок в два шага в корзину. Учебная игра.			деятельности.	
	Гимнастика с основами акробатики				
21	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	1		Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге.	resh.edu.ru
22	Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	1		Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	resh.edu.ru
23	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения.	resh.edu.ru
24	Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м)	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию.	resh.edu.ru

				Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	
25	Перестроение из колоны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	resh.edu.ru
26	Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения.	resh.edu.ru
27	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1		Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении	resh.edu.ru

				упражнения).Проговаривает порядок действий.	
28	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию.	resh.edu.ru
29	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	resh.edu.ru
30	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Используют данные упражнения для развития гибкости.	resh.edu.ru
31	Опорный прыжок ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	resh.edu.ru

32	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
	Лыжная подготовка				
33	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится самостоятельно, соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ. Соблюдают правила чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	resh.edu.ru
34	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, , выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
35	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru

36	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
37	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
38	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru
39	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru
40	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
41	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения	resh.edu.ru

				по чередованию работы рук и ног.	
42	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
43	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
44	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
45	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
46	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
47	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
48	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
	Волейбол				
49	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	resh.edu.ru

	«Пионербол» с элементами волейбола.			ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
50	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. «Пионербол» с элементами волейбола.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
51	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. «Пионербол» с элементами волейбола.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
52	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	resh.edu.ru

	«Пионербол» с элементами волейбола.			сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
53	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. «Пионербол» с элементами волейбола.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
54	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. «Пионербол» с элементами волейбола.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к	resh.edu.ru

				сопернику и управлять своими эмоциями.	
55	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. «Пионербол» с элементами волейбола.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
56	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. «Пионербол» с элементами волейбола.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
57	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. «Пионербол»			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	resh.edu.ru

	с элементами волейбола.			сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
58	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
59				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к	resh.edu.ru

				сопернику и управлять своими эмоциями.	
60				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
	Легкая атлетика				
61	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
62	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
63	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	resh.edu.ru
64	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Сохраняет объем движения при многократном	resh.edu.ru

				выполнении упражнения.	
65	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	resh.edu.ru
66	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	resh.edu.ru
67	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	resh.edu.ru
68	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкци. Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	resh.edu.ru

7 год обучения

№ п/п	Тема урока	Количе ство уроков	Дата изучения	Виды деятельности.	Электронные (цифровые ресурсы)
Легкая атлетика					
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Разучивание техники низкого старта.	1		Слушает рассказ учителя, анализирует, сравнивает информацию с ранее полученными знаниями. Изучают историю лёгкой атлетики и	resh.edu.ru

				запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	
2.	Низкий старт. Контрольное упражнение - Прыжок в длину с места.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы.	resh.edu.ru
3.	Низкий старт. Контрольное упражнение - челночный бег 4х9	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы.	resh.edu.ru
4.	Контрольное упражнение - Бег на короткую дистанцию – 30 м с низкого старта.	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	resh.edu.ru
5.	Метание малого мяча 150г с разбега. Контрольное упражнение - Бег на короткую дистанцию – 60 м с низкого старта.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы.	resh.edu.ru
6.	Бег на длинную дистанцию 500 и 1000 м.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы.	resh.edu.ru
7.	Бег на длинную дистанцию кросс 2000 м.	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	resh.edu.ru
8.	Бег на длинную дистанцию кросс 2000 м.	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих	resh.edu.ru

				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
	Баскетбол				
9	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	resh.edu.ru
10	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	resh.edu.ru
11	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	
12	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	resh.edu.ru

				безопасности.	
13	Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Учебная игра.	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
14	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
15	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
16	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru

17	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
18	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
19	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
20	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
Гимнастика с основами акробатики					
21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Способы самостоятельной деятельности. М: кувырок вперед в стойку на лопатках; Д: мост из положения стоя;	1		Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге.	resh.edu.ru
22	М: стойка на голове согнувшись; Д: кувырок назад в Полушпагат.	1		Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу	resh.edu.ru

				и колонну, задания в шеренге. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	
23	Соединение из 3-4 элементов.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	resh.edu.ru
24	Зачетный урок: М: кувырок вперед в стойку на лопатках; Д: мост из положения стоя.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	resh.edu.ru
25	Зачетный урок: М: стойка на голове согнувшись; Д: кувырок назад в полушпагат.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	resh.edu.ru

				Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
26	Зачетный урок по акробатике – соединение из 2-3 элементов.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	resh.edu.ru
27	Опорные прыжки: М- согнув ноги через козла в длину (высота 110см); Д – ноги врозь через козла в ширину (высота 105см)	1		Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).Проговаривает порядок действий.	resh.edu.ru
28	М: переворот в упор толчком двух ног; Д: - шаги «Польки» на скамейке; КУ – мост.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию.	resh.edu.ru
29	М: соскок махом назад с поворотом; Д: шаги со взмахом ног и хлопками.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	resh.edu.ru

30	Совершенствование упражнений на перекладине и низкой жерди.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию.	resh.edu.ru
31	М: соскок махом назад с поворотом;Д: шаги со взмахом ног и хлопками.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	resh.edu.ru
32	Соединение из 2-3 элементов: М-на низкой перекладине;Д-на скамейке, бревне.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
	Лыжная подготовка				
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки, температурный режим для занятий на лыжах. Одноопорное скольжение без палок; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 1 км.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится самостоятельно, соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ. Соблюдают правила чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные	resh.edu.ru

				упражнения.	
34	Одновременный бесшажный ход; Контрольное упражнение - одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 1 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, , выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
35	Одновременный одношажный ход; Одновременный бесшажный ход; прохождение дистанции 1 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
36	Подъем елочкой; дистанция 1 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
37	Подъем в гору скользящим шагом; спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции до 2 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
38	Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru

39	Подъем елочкой; Торможение плугом, упором; подъем в гору скользящим шагом.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru
40	Поворот на месте махом; прохождение дистанции 2 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
41	Поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
42	Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
43	Поворот на месте махом. Спуски, подъемы, Торможение. Прохождение дистанции 3 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
44	Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
45	Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru

46	Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
47	Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
48	Прохождение дистанции 3,5 км.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
	Волейбол				
49	Основы знаний, инструктаж по технике безопасности. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
50	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
51	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	resh.edu.ru

	Учебная игра.			ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
52	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
53	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся	resh.edu.ru

				уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
54	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
55	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
56	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	resh.edu.ru

	выполнении нападающего удара. Учебная игра.			ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
57	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
58	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся	resh.edu.ru

				уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
59	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
60	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
	Легкая атлетика				
61	Инструктаж технике безопасности. Высокий старт - бег 30 метров.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную	resh.edu.ru

				инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	
62	Высокий старт- бег 60 метров.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
63	Высокий старт, развитие скоростных способностей- бег 500 и 1000метров.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
64	Совершенствование метания мяча на дальность- бег 2000 метров.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
65	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
66	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	resh.edu.ru
67	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	resh.edu.ru
68	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru

8 год обучения

№ п/п	Тема урока	Количе ство уроков	Дата изучения	Виды деятельности.	Электронные (цифровые ресурсы)
Легкая атлетика					
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники низкого старта.	1		Слушает рассказ учителя, анализирует, сравнивает информацию с ранее полученными знаниями. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	resh.edu.ru
2.	Повторение техники низкого старта. Прыжок в длину с места.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы.	resh.edu.ru
3.	Повторение техники высокого старта. Челночный бег.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы.	resh.edu.ru
4.	Метание малого мяча 150 гр. с разбега.	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	resh.edu.ru
5.	Бег на короткую дистанцию – 30 м. с низкого старта.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы.	resh.edu.ru
6.	Метание малого мяча 150 гр. с разбега, бег на короткую дистанцию – 60 м. с низкого старта.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега или	resh.edu.ru

				ходьбы.	
7.	Бег на длинную дистанцию (кросс 1500м).	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	resh.edu.ru
8.	Бег на длинную дистанцию (кросс 1500м).	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	resh.edu.ru
	Баскетбол				
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	resh.edu.ru
10	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	resh.edu.ru
11	Передача одной рукой от плеча. Учебная игра.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя»	

				и в соответствии выполняет действие.	
12	Броски мяча в кольцо после передачи. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
13	Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Учебная игра.	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
14	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru

15	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
16	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
17	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
18	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
19	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
20	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
	Гимнастика с основами акробатики				

21	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, девочки: мост из положения стоя.	1		Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге.	resh.edu.ru
22	М: стойка на голове согнувшись; Д: кувырок назад в Полушпагат.	1		Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	resh.edu.ru
23	Строевые упражнения. Мальчики стойка на голове согнувшись, девочки кувырок назад в полушпагат.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	resh.edu.ru
24	Сдача контрольного норматива мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, девочки мост из положения стоя.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при	resh.edu.ru

				выполнении упражнения.	
25	Сдача контрольного норматива. Мальчики стойка наголове согнувшись, девочки кувырок назад в полешпагат.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	resh.edu.ru
26	Соединение из 3-4 акробатических элементов.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения.	resh.edu.ru
27	Опорные прыжки. Мальчики согнув ноги через козлав длину (высота 110 см), девочки ноги врозь через «козла» в ширину (высота 105 см).	1		Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).Проговаривает порядок действий.	resh.edu.ru
28	Сдача контрольного норматива опорный прыжок.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением	resh.edu.ru

				упражнений по подражанию.	
29	Висы и упоры. Мальчики переход в упор толчком двух ног, девочки вис прогнувшись.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения.	resh.edu.ru
30	Висы и упоры. Мальчики соскок махом назад с поворотом, девочки повторение висов.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию.	resh.edu.ru
31	Мальчики соединениеиз 2-3 элементов в упоре, девочки соединение из 2-3 элементов в висте.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения.	resh.edu.ru
32	Мальчики подтягивание на высокой перекладине, девочки подтягивание на низкой перекладине.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Взаимодействует со сверстниками в игровой	resh.edu.ru

				деятельности.	
	Лыжная подготовка				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции 1 км.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится самостоятельно, соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ. Соблюдают правила чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	resh.edu.ru
34	Одновременный бесшажный ход, прохождение дистанции 1 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, , выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
35	Одновременный одношажный ход, прохождение дистанции 1 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
36	Прохождение дистанции 1 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru

37	Подъём в гору ёлочкой и лесенкой.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
38	Подъём в гору скользящим шагом, спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru
39	Подъём в гору ранее изученными способами.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru
40	Торможение плугом, упором. Прохождение дистанции ранее изученными ходами.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
41	Сдача контрольного норматива торможения ранее изученными способами.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
42	Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 2 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет	resh.edu.ru

				действия.	
43	Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 2 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
44	Прохождение дистанции 2 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
45	Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
46	Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
47	Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
48	Прохождение дистанции 3,5 км.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
	Волейбол				
49	Основы знаний, инструктаж по технике безопасности. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru

50	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
51	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
52	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся	resh.edu.ru

				уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
53	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
54	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
55	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	resh.edu.ru

	выполнении нападающего удара. Учебная игра.			ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
56	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
57	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся	resh.edu.ru

				уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
58	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
59	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
60	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	resh.edu.ru

	выносливости, учебная игра.			ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
	Легкая атлетика				
61	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега способом «прешагивание».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
62	Прыжки в высоту с разбега способом «прешагивание».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
63	Прыжки в высоту с разбега способом «прешагивание».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
64	Повторение техники низкого старта. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
65	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
66	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении	resh.edu.ru

	мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.			упражнения.	
67	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	resh.edu.ru
68	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru

9 год обучения

№ п/п	Тема урока	Количество уроков	Дата изучения	Виды деятельности.	Электронные (цифровые ресурсы)
Легкая атлетика					
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Низкий старт до 30 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Медленный бег до 2 минут.	1		Слушает рассказ учителя, анализирует, сравнивает информацию с ранее полученными знаниями. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	resh.edu.ru
2.	Повторение техники низкого старта и стартового разгона Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта)	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы.	resh.edu.ru

3.	Эстафетный бег. Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 60м.)	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы.	resh.edu.ru
4.	Эстафетный бег. Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (челночный бег 4*9 м.)	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	resh.edu.ru
5.	Совершенствовать технику метания мяча. Контроль за скоростно-силовыми качествами учащихся – прыжок в длину с места.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы.	resh.edu.ru
6.	Совершенствовать технику метания мяча. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы.	resh.edu.ru
7.	Бег на длинную дистанцию (кросс 1000м).	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	resh.edu.ru
8.	Бег на длинную дистанцию (кросс 1500м).	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	resh.edu.ru

	Баскетбол				
9	Инструктаж по технике безопасности .Баскетбол. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек).	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	resh.edu.ru
10	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	resh.edu.ru
11	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).Учебная игра.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	
12	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
13	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации.	resh.edu.ru

				Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	
14	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок в кольцо после ведения мяча. Учебная игра.	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
15	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
16	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча в стенку с 3-х м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз).	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
17	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Позиционное нападение. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
18	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Тактика защиты. Учебная игра	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со	resh.edu.ru

				сверстниками в игровой деятельности.	
19	Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 бросков). Учебная игра	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
20	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
	Гимнастика с основами акробатики				
21	ТБ на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения – повороты в движении направо и налево. ОРУ в парах на сопротивление. Девочки: учить равновесию на одной ноге, выпаду вперед и кувырку вперед в группировке, сед углом на бревне (высота 110 см). Мальчики: из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1		Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге.	resh.edu.ru
22	Девочки: совершенствовать соскок с колена махом назад с бревна и мост из положения стоя – встать (самостоятельно). Мальчики: учить длинному кувырку с 3-4 шагов разбега. Совершенствовать девочки: равновесию на одной ноге, выпаду вперед и кувырку вперед в группировке, сед углом на бревне (высота 110 см). Мальчики: из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись. Познакомить с определением ЧСС после нагрузки. Повторить упражнения в парах на сопротивление. Развитие координационных способностей.	1		Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	resh.edu.ru

23	Совершенствовать повороты в движении. Проверить на оценку у девочек – седуглом на бревне. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомиться с акробатическим соединением.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	resh.edu.ru
24	Совершенствовать технику акробатического соединения. Проверить на оценку: у девочек- кувырок вперед с выпада вперед; у мальчиков- стойка на голове и руках силой из упора присев. Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. Отрабатывать четкость в поворотах в движении.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	resh.edu.ru
25	Совершенствовать акробатическое соединение. Проверить на оценку: у мальчиков – длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; у девочек – мост из положения стоя – встать.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения). Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	resh.edu.ru
26	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Проверить на оценку акробатическое соединение (у всех). Тренировка в	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным	resh.edu.ru

	подтягивании - умальчиков, в отжимании – у девочек.			выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	
27	Повторить упражнения с гимнастическими палками. Мальчики: учить перевороту силой на низкой перекладине. Девочки: учить вису согнувшись (сначала на гимнастической стенке,) на низкой жерди.	1		Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).Проговаривает порядок действий.	resh.edu.ru
28	Учить перестроению из 1 колонны в 2,3,4 в движении, совершенствовать повороты в движении. Мальчики: учить размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор из виса; девочки: повторить вис согнувшись, учить вскок на гимнастическое бревно (с помощью).	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию.	resh.edu.ru
29	ОРУ на гимнастических скамейках. Проверить на оценку: мальчики – переворот в упор на низкой жерди, девочки – вис согнувшись на низкой жерди. Обучение техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высота 115 см); девочки – боком через коня (высота 110 см).	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	resh.edu.ru
30	Повторить ОРУ на гимнастических скамейках. Проверить на оценку (последовательности): мальчики – соскок назад из размахивания на высокой перекладине, девочки – вскок на гимнастическое бревно. Повторить пройденные	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию.	resh.edu.ru

	упражнения на перекладине. Закрепить технику опорных прыжков.				
31	Повторить ОРУ на гимнастических скамейках. Проверить на оценку (послеповторения): мальчики – соскок назад из размахивания на высокой перекладине, девочки – вскок на гимнастическое бревно. Повторить пройденные упражнения на перекладине. Закрепить технику опорных прыжков.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	resh.edu.ru
32	Мальчики подтягивание на высокой перекладине, девочки подтягивание на низкой перекладине.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
	Лыжная подготовка				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции 1 км.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится самостоятельно, соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ. Соблюдают правила чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	resh.edu.ru

34	Одновременный бесшажный ход, прохождение дистанции 1 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, , выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
35	Одновременный одношажный ход, прохождение дистанции 1 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
36	Прохождение дистанции 1 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
37	Подъём в гору ёлочкой и лесенкой.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
38	Переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru
39	Попеременный четырехшажный ход.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти,	resh.edu.ru

				выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	
40	Преодоление контруклонов	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
41	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
42	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
43	Повторение техники преодоления контруклонов, совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
44	Повторение техники преодоления контруклонов, совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
45	Оценка техники попеременного четырехшажного хода.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
46	Прохождение дистанции 2 км на скорость.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru

47	Совершенствование лыжных ходов.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
48	Урок –соревнования 2 км – девочки, 3км – мальчики	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
	Волейбол				
49	Волейбол. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Прием и передача мяча. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
50	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол- во раз). Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
51	Волейбол. Комплекс ОРУ. Приём и передача мяча. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	resh.edu.ru

				игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
52	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в стену (кол-во раз). Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
53	Волейбол. Комплекс ОРУ. Подача мяча. Приём мяча после подачи. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru

54	Волейбол. Приём мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз). Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
55	Волейбол. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Нападающий удар. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
56	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в стену (кол-во раз). Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	resh.edu.ru

				игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
57	Волейбол. Комплекс ОРУ. Тактика игры. Техника защитных действий. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
58	Волейбол. Поддача мяча в площадку соперников из 5 попыток (кол-во попаданий) Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru

59	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
60	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	resh.edu.ru
	Легкая атлетика				
61	Техника высокого старта. Бег 30 м – на результат.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru

62	Комплекс ОРУ. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
63	Техника низкого старта. Бег 60 м.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
64	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту способом перешагивание.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
65	Комплекс ОРУ. Развитие выносливости. Прыжок в высоту способом перешагивание.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	resh.edu.ru
66	Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту способом перешагивание.	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	resh.edu.ru
67	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	resh.edu.ru
68	Развитие выносливости. Бег 1000 м . Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru

ЗПР (ВАРИАНТ 7.2)

5 год обучения

№ п/п	Тема урока	Количе ство уроков	Дата изучения	Виды деятельности.	Электронные (цифровые ресурсы)
Легкая атлетика					
1.	Спринтерский бег. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.	resh.edu.ru
2.	Спринтерский бег. Высокий старт.	1		Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.	resh.edu.ru
3.	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1		Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.	resh.edu.ru
4.	«ОФП». Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1		Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.	resh.edu.ru
5.	«ОФП». Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1		Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.	resh.edu.ru
6.	«ОФП». Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1		Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.	resh.edu.ru
7.	ВПП «ОФП». Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1		Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	resh.edu.ru

				Демонстрируют эстафетный бег.	
8.	«ОФП». Развитие скоростно-силовых	1		Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель	resh.edu.ru
	Баскетбол				
9	Инструктаж по технике безопасности .Баскетбол. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек).	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	resh.edu.ru
10	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	resh.edu.ru
11	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек). Учебная игра.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	
12	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	resh.edu.ru

				безопасности.	
13	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
14	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок в кольцо после ведения мяча. Учебная игра.	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
15	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
16	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча в стенку с 3-х м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз).	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru

17	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Позиционное нападение. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
18	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Тактика защиты. Учебная игра	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
19	Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 бросков). Учебная игра	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
20	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
	Гимнастика с основами акробатики				
21	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
22	Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку,	resh.edu.ru

				направленную на сохранение правильной осанки.	
23	Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение	resh.edu.ru
24	Акробатические упражнения.	1		правильной осанки.	resh.edu.ru
25	Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение	resh.edu.ru
26	Акробатические упражнения.	1		правильной осанки.	resh.edu.ru
27	«ОФП». Развитие гибкости.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
28	«ОФП». Развитие силовых способностей	1		Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.	resh.edu.ru
29	«ОФП». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику	resh.edu.ru

				опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.	
30	«ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1		Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
31	«ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1		Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
32	«ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
	Лыжная подготовка				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится самостоятельно, соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ. Соблюдают правила чтобы	resh.edu.ru

				избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	
34	Повторить попеременный и одновременный душажный ход.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, , выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
35	Проверка техники попеременного душажного хода.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
36	Техника одновременного одношажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
37	Техника одновременного душажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
38	Оценивание освоения техники одновременного душажного хода. Совершенствование одновременного душажного хода. Прохождение 1000м.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной	resh.edu.ru

				лыжне.	
39	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru
40	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
41	Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
42	Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
43	Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок. Прохождение до 2км в медленном темпе.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
44	Комплекс ОРУ. Способы передвижения на лыжах. Торможения (упором, плугом, соскальзыванием). ОФП. Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
45	Комплекс ОРУ. Способы передвижения на лыжах. Повороты (упором, переступанием, плугом).	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по	resh.edu.ru

	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.			учебной лыжне самостоятельно.	
46	Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
47	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
48	Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 2,5 км со средней скоростью.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
	Волейбол				
49	«ОФП». Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
50	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
51	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах.	resh.edu.ru
52	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику приема и	resh.edu.ru

				передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.	
53	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.	resh.edu.ru
54	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.	resh.edu.ru
55	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.	resh.edu.ru
56	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.	resh.edu.ru
57	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют	resh.edu.ru

				комбинацию из освоенных упр.	
58	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.	resh.edu.ru
59	«ОФП». Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.	1		Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.	resh.edu.ru
60	«ОФП». Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.	1		Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.	resh.edu.ru
	Легкая атлетика				
61	Метание мяча на дальность.	1		Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.	resh.edu.ru
62	«ОФП». Развитие силы и быстроты. Метание.	1		Узнают упр. на развитие силы и быстроты. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.	resh.edu.ru
63	«ОФП». Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с	resh.edu.ru

				разбега. Выполняют прыжки в длину с места на результат.	
64	Развитие силовых способностей и прыгучести. в длину с разбега	1		Демонстрируют и исправляют типичные ошибки при выполнении техники прыжка в длину с разбега. Демонстрируют правильный подбор разбега.	resh.edu.ru
65	«ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1		Узнают упр. на развитие силы, быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.	resh.edu.ru
66	«ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1		Узнают упр. на развитие силы, быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.	resh.edu.ru
67	«ОФП». Развитие выносливости.	1		Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.	resh.edu.ru
68	«ОФП». Развитие силовой выносливости. Гладкий бег.	1		Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют бег 1000м. без учета времени.	resh.edu.ru

6 год обучения

№ п/п	Тема урока	Количество уроков	Дата изучения	Виды деятельности.	Электронные (цифровые ресурсы)
----------	------------	----------------------	------------------	--------------------	--------------------------------------

Легкая атлетика					
1.	Спринтерский бег. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.	resh.edu.ru
2.	Спринтерский бег. Высокий старт.	1		Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.	resh.edu.ru
3.	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1		Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.	resh.edu.ru
4.	«ОФП». Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1		Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.	resh.edu.ru
5.	«ОФП». Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1		Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.	resh.edu.ru
6.	«ОФП». Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1		Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.	resh.edu.ru
7.	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1		Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.	resh.edu.ru
8.	«ОФП». Развитие скоростно-силовых	1		Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель	resh.edu.ru

	Баскетбол				
9	Инструктаж по технике безопасности .Баскетбол. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек).	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	resh.edu.ru
10	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	resh.edu.ru
11	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).Учебная игра.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	
12	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
13	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации.	resh.edu.ru

				Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	
14	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок в кольцо после ведения мяча. Учебная игра.	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
15	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
16	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча в стенку с 3-х м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз).	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
17	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Позиционное нападение. Учебная игра.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
18	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Тактика защиты. Учебная игра	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со	resh.edu.ru

				сверстниками в игровой деятельности.	
19	Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 бросков). Учебная игра	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
20	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	resh.edu.ru
	Гимнастика с основами акробатики				
21	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
22	Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
23	Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение	resh.edu.ru

24	Акробатические упражнения.	1		правильной осанки.	resh.edu.ru
25	Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
26	Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
27	«ОФП». Развитие гибкости.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
28	«ОФП». Развитие силовых способностей. Опорный прыжок через «козла» способом согнув ноги.	1		Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.	resh.edu.ru
29	«ОФП». Развитие силовых способностей. Опорный прыжок через «козла» способом согнув ноги.	1		Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на	resh.edu.ru

				месте и в движении; ОРУ на месте.	
30	«ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1		Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
31	«ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1		Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
32	«ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
	Лыжная подготовка				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится самостоятельно, соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ. Соблюдают правила чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	resh.edu.ru

34	Повторить попеременный и одновременный душажный ход.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, , выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
35	Проверка техники попеременного душажного хода.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
36	Техника одновременного одношажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
37	Техника одновременного душажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
38	Оценивание освоения техники одновременного душажного хода. Совершенствование одновременного душажного хода. Прохождение 1000м.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru
39	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти,	resh.edu.ru

				выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	
40	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
41	Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
42	Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
43	Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок. Прохождение до 2км в медленном темпе.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
44	Комплекс ОРУ. Способы передвижения на лыжах. Торможения (упором, плугом, соскальзыванием). ОФП. Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
45	Комплекс ОРУ. Способы передвижения на лыжах. Повороты (упором, переступанием, плугом). Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
46	Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru

47	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
48	Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 2,5 км со средней скоростью.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
	Волейбол				
49	«ОФП». Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
50	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
51	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах.	resh.edu.ru
52	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.	resh.edu.ru

53	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.	resh.edu.ru
54	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.	resh.edu.ru
55	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.	resh.edu.ru
56	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.	resh.edu.ru
57	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.	resh.edu.ru
58	Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол.	resh.edu.ru

				Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.	
59	«ОФП». Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.	1		Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.	resh.edu.ru
60	«ОФП». Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.	1		Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.	resh.edu.ru
	Легкая атлетика				
61	«ОФП». Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места на результат.	resh.edu.ru
62	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		Демонстрируют и исправляют типичные ошибки при выполнении техники прыжка в длину с разбега. Демонстрируют правильный подбор разбега.	resh.edu.ru
63	«ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1		Узнают упр. на развитие силы, быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.	resh.edu.ru
64	«ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1		Узнают упр. на развитие силы, быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.	resh.edu.ru

65	«ОФП». Развитие выносливости.	1		Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.	resh.edu.ru
66	«ОФП». Развитие силовой выносливости. Гладкий бег.	1		Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют бег 1000м. без учета времени.	resh.edu.ru
67	Кроссовая подготовка.	1		Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.	resh.edu.ru
68	«ОФП». Кроссовая подготовка.	1		Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. Бег.	resh.edu.ru

7 год обучения

№ п/п	Тема урока	Количество уроков	Дата изучения	Виды деятельности.	Электронные (цифровые ресурсы)
Легкая атлетика					
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		Узнают технику стартового разгона.	resh.edu.ru

				Демонстрируют бег с максимальной скоростью.	
2.	«ОФП». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель	resh.edu.ru
3.	Метание мяча на дальность.	1		Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.	resh.edu.ru
4.	«ОФП». Развитие силы и быстроты. Метание.	1		Узнают упр. на развитие силы и быстроты. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.	resh.edu.ru
5.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места на результат.	resh.edu.ru
6.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		Демонстрируют и исправляют типичные ошибки при выполнении техники прыжка в длину с разбега. Демонстрируют правильный подбор разбега.	resh.edu.ru
7.	«ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1		Узнают упр. на развитие силы, быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.	resh.edu.ru
8.	«ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1		Узнают упр. на развитие силы, быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.	resh.edu.ru
	Баскетбол				
9	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	resh.edu.ru

	м туда и обратно (сек).			осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
10	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	resh.edu.ru
11	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек). Учебная игра.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	
12	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
13	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
14	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча.	resh.edu.ru

				Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.	
15	Ведение мяча. Учебная игра.	1		Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
16	Ведение мяча. Учебная игра.	1		Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.	resh.edu.ru
17	Бросок мяча. Учебная игра.	1		Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.	resh.edu.ru
18	Бросок мяча. Учебная игра.	1		Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.	resh.edu.ru
19	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра.	1		Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые	resh.edu.ru

				задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.	
20	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра.	1		Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
	Гимнастика с основами акробатики				
21	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
22	Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
23	Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение	resh.edu.ru
24	Акробатические упражнения.	1		правильной осанки.	resh.edu.ru

25	Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
26	Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
27	«ОФП». Развитие гибкости.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
28	«ОФП». Развитие силовых способностей. Опорный прыжок через «козла» способом согнув ноги.	1		Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.	resh.edu.ru
29	«ОФП». Развитие силовых способностей. Опорный прыжок через «козла» способом согнув ноги.	1		Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.	resh.edu.ru

30	«ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1		Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
31	«ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1		Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
32	«ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
	Лыжная подготовка				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится самостоятельно, соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ. Соблюдают правила чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	resh.edu.ru
34	Проверка техники попеременного двушажного хода. Одновременный одношажный ход.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти.	resh.edu.ru

				Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, , выявляя и устраняя типичные ошибки.	
35	Техника одновременного одношажного хода на оценку. Одновременный двушажный ход. Дистанция 1 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
36	Техника одновременного двушажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного хода. Дистанция 1 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
37	Оценивание освоения техники одновременного двушажного хода. Совершенствование одновременного двушажного хода. Прохождение 1000м.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
38	Попеременный двушажный ход совершенствование. Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru
39	Одновременный одношажный ход совершенствование. Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по	resh.edu.ru

				рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	
40	Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
41	Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
42	Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок. Прохождение до 2 км в медленном темпе.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
43	Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
44	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
45	Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
46	Способы передвижения на лыжах. Неровности (выкат, встречный склон, спад склона). Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
47	Способы передвижения на лыжах. Подъёмы (ёлочкой, полу ёлочкой, лесенкой). Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 2,5 км со средней скоростью.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru

48	Способы передвижения на лыжах. Спуски (высокая, основная, низкая стойки). Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
	Волейбол				
49	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
50	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
51	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	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах.	resh.edu.ru
52	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.	1		Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.	resh.edu.ru
53	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием	1		Узнают технику приема и передачи мяча во встречных	resh.edu.ru

	поддачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.	
54	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1		Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.	resh.edu.ru
55	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1		Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.	resh.edu.ru
56	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.	resh.edu.ru
57	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.	resh.edu.ru
58	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и	resh.edu.ru

	собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.			передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.	
59	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1		Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.	resh.edu.ru
60	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1		Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол. Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.	resh.edu.ru
	Легкая атлетика				
61	«ОФП». Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места на результат.	resh.edu.ru
62	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		Демонстрируют и исправляют типичные ошибки при выполнении техники прыжка в длину с разбега. Демонстрируют правильный подбор разбега.	resh.edu.ru
63	«ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1		Узнают упр. на развитие силы, быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.	resh.edu.ru

64	«ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1		Узнают упр. на развитие силы, быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.	resh.edu.ru
65	«ОФП». Развитие выносливости.	1		Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.	resh.edu.ru
66	«ОФП». Развитие силовой выносливости. Гладкий бег.	1		Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют бег 1000м. без учета времени.	resh.edu.ru
67	Кроссовая подготовка.	1		Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.	resh.edu.ru
68	«ОФП». Кроссовая подготовка.	1		Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. Бег.	resh.edu.ru

8 год обучения

№ п/п	Тема урока	Количество уроков	Дата изучения	Виды деятельности.	Электронные (цифровые ресурсы)
Легкая атлетика					

1.	Спринтерский бег. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.	resh.edu.ru
2.	Спринтерский бег. Высокий старт.	1		Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой.	resh.edu.ru
3.	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1		Демонстрируют технику высокого старта.	resh.edu.ru
4.	«ОФП». Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1		Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.	resh.edu.ru
5.	Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1		Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.	resh.edu.ru
6.	«ОФП». Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1		Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.	resh.edu.ru
7.	«ОФП». Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1		Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.	resh.edu.ru
8.	«ОФП». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель	resh.edu.ru
	Баскетбол				
9	Инструктаж по технике безопасности .Баскетбол. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек).	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	resh.edu.ru

				сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
10	«ОФП». Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
11	Ловля и передача мяча.	1		Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.	
12	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
13	Ведение мяча.	1		Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
14	Ведение мяча	1		Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения	resh.edu.ru

				мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.	
15	Бросок мяча.	1		Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.	resh.edu.ru
16	Бросок мяча	1		Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.	resh.edu.ru
17	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1		Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.	resh.edu.ru
18	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.			Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.	resh.edu.ru
19	Взаимодействие двух игроков.		1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с	resh.edu.ru

				сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.	
20	Взаимодействие двух игроков.		1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.	resh.edu.ru
	Гимнастика с основами акробатики				
21	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
22	Акробатические упражнения		1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru

23	Акробатические упражнения		1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
24	ВПМ «ОФП». Развитие гибкости		1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
25	ВПМ «ОФП». Развитие силовых способностей		1	Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.	resh.edu.ru
26	ВПМ «ОФП». Развитие скоростно-силовых способностей.		1	Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.	resh.edu.ru
27	ВПМ «Подготовка к ГТО». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.		1	Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на	resh.edu.ru

				сохранение правильной осанки.	
28	ВПМ «Подготовка к ГТО». . Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.		1	Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
29	«ОФП». Развитие силовых способностей. Опорный прыжок через «козла» способом согнув ноги.	1		Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.	resh.edu.ru
30	«ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1		Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
31	«ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1		Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
32	«ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение	resh.edu.ru

				правильной осанки.	
	Лыжная подготовка				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится самостоятельно, соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ. Соблюдают правила чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	resh.edu.ru
34	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, , выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
35	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
36	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru

37	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
38	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru
39	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru
40	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
41	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
42	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет	resh.edu.ru

				действия.	
43	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
44	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
45	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
46	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
47	Способы передвижения на лыжах. Подъёмы (ёлочкой, полу ёлочкой, лесенкой). Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 2,5 км со средней скоростью.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
48	Способы передвижения на лыжах. Спуски (высокая, основная, низкая стойки). Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
	Волейбол				
49	<i>Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.</i>	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
50	Приём и передача мяча.	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и	resh.edu.ru

				передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.	
51	Приём и передача мяча.	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах.	resh.edu.ru
52	Нижняя подача мяча.	1		Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.	resh.edu.ru
53	Нижняя подача мяча.	1		Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.	resh.edu.ru
54	Нападающий удар (н/у.).		1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.	resh.edu.ru
55	Нападающий удар (н/у.).		1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.	resh.edu.ru
56	Развитие координационных способностей.		1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю	resh.edu.ru

				подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.	
57	Тактика игры.		1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.	resh.edu.ru
58	Тактика игры.		1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.	resh.edu.ru
59	Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.		1	Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.	resh.edu.ru
60	Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.		1	Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.	resh.edu.ru
	Легкая атлетика				
61	Развитие выносливости. Переменный бег.		1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.	resh.edu.ru

62	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка.		1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Научатся распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. бег	resh.edu.ru
63	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.	resh.edu.ru
64	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.		1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.	resh.edu.ru
65	Развитие скоростных способностей.		1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.	resh.edu.ru
66	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.		1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель	resh.edu.ru
67	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.		1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча на дальность.	resh.edu.ru
68	Развитие силовых способностей и прыгучести.		1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места.	resh.edu.ru

9 год обучения

№ п/п	Тема урока	Количе ство уроков	Дата изучения	Виды деятельности.	Электронные (цифровые ресурсы)
Легкая атлетика					
1.	Спринтерский бег. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.	resh.edu.ru
2.	Спринтерский бег. Высокий старт.		1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.	resh.edu.ru
3.	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.		1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.	resh.edu.ru
4.	Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.		1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.	resh.edu.ru
5.	Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.		1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.	resh.edu.ru
6.	Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.		1	Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.	resh.edu.ru
7.	Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.		1	Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	resh.edu.ru

				Демонстрируют эстафетный бег.	
8.	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель	resh.edu.ru
	Баскетбол				
9	Инструктаж по технике безопасности .Баскетбол. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек).	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	resh.edu.ru
10	Ловля и передача мяча.		1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
11	Ловля и передача мяча.		1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.	
12	Ведение мяча.		1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча.	resh.edu.ru

				Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.	
13	Ведение мяча		1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
14	Бросок мяча.		1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.	resh.edu.ru
15	Бросок мяча		1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.	resh.edu.ru
16	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.		1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.	resh.edu.ru
17	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.			Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.	resh.edu.ru

				Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.	
18	Нападение быстрым прорывом.		1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.	resh.edu.ru
19	Взаимодействие двух игроков.		1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.	resh.edu.ru
20	Взаимодействие двух игроков.		1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.	resh.edu.ru
	Гимнастика с основами акробатики				
21	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад.	resh.edu.ru

				Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	
22	Акробатические упражнения		1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
23	Акробатические упражнения		1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
24	Развитие гибкости		1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
25	Развитие силовых способностей		1	Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.	resh.edu.ru
26	Развитие скоростно-силовых способностей.		1	Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику	resh.edu.ru

				опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.	
27	Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.		1	Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
28	Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.		1	Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
29	«ОФП». Развитие силовых способностей. Опорный прыжок через «козла» способом согнув ноги.	1		Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.	resh.edu.ru
30	«ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1		Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
31	«ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1		Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют	resh.edu.ru

				комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	
32	«ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1		Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	resh.edu.ru
	Лыжная подготовка				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится самостоятельно, соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ. Соблюдают правила чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	resh.edu.ru
34	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, , выявляя и устраняя типичные ошибки.	resh.edu.ru
35	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти. Описывают технику изучаемых	resh.edu.ru

				лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
36	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
37	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
38	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru
39	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	resh.edu.ru
40	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru

41	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	resh.edu.ru
42	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
43	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
44	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	resh.edu.ru
45	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
46	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
47	Способы передвижения на лыжах. Подъёмы (ёлочкой, полу ёлочкой, лесенкой). Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 2,5 км со средней скоростью.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
48	Способы передвижения на лыжах. Спуски (высокая, основная, низкая стойки). Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	resh.edu.ru
	Волейбол				
49	<i>Инструктаж по технике безопасности.</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		Узнают технику стойки и перемещений игрока.	resh.edu.ru

				Соблюдают правила безопасности.	
50	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		1	Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
51	Приём и передача мяча.		1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
52	Приём и передача мяча.		1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru
53	Нижняя подача мяча.		1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.	resh.edu.ru
54	Нижняя подача мяча.		1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку.	resh.edu.ru
55	Нападающий удар (н/у.).		1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют	resh.edu.ru

				технику н/удара.	
56	Развитие координационных способностей.		1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.	resh.edu.ru
57	Тактика игры.		1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.	resh.edu.ru
58	Тактика игры.		1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.	resh.edu.ru
59	Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.		1	Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.	resh.edu.ru
60	Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.		1	Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.	resh.edu.ru

	Легкая атлетика				
61	Развитие выносливости. Переменный бег.		1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.	resh.edu.ru
62	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка.		1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Научатся распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. бег	resh.edu.ru
63	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.	resh.edu.ru
64	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.		1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.	resh.edu.ru
65	Развитие скоростных способностей.		1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.	resh.edu.ru
66	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.		1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель	resh.edu.ru
67	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.		1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча на дальность.	resh.edu.ru
68	Развитие силовых способностей и прыгучести.		1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в	resh.edu.ru

				длину с места.	
--	--	--	--	----------------	--

Система оценивания результатов достижений обучающихся на уроках физической культуры с учетом требований ФГОС

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.

3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 6.«Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- 7.«Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

1. Методические видеоуроки- Единое содержание общего образования.
https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
2. Дистанционное образование для школьников и детей в интерактивной форме /Учи.ру - <https://uchi.ru/>
3. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
4. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
5. [//resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/) - «Российская электронная школа».
6. [//school-collection.edu.ru/](https://school-collection.edu.ru/) - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
1. [//clck.ru/364hNK](https://clck.ru/364hNK) - Подбор физических упражнений для коррекции двигательных качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМАРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов
для определения уровня физической подготовленности**

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Кл	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

