

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Винзилинская средняя общеобразовательная школа имени Г.С. Ковальчука Тюменского муниципального района**

Рассмотрено на заседании ШМО учителей
технологии, ИЗО, музыки, ОБЗР, ФЗК
№ протокола 1 С.А.Пестерева
«27» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 М.В. Неупокоева
«28» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Винзилинской
СОШ им.Ковальчука
 А.Н. Филоненко
Приказ №111-ОД
«29» августа 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
реализующая АООП для обучающихся с ЗПР в условиях общеобразовательного класса**

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2025-2026
Класс	5-9
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Учитель: Пестерева С.А., Бах А.К., Ержанова Б.К.

п. Винзили, 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития разработана на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Федеральная образовательная программа основного общего образования (приказ Минпросвещения от 18.05.2023 № 370).
3. Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минпросвещения от 24.11.2022 № 1025).
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР в условиях общеобразовательного класса МАОУ Винзилинской СОШ им. Ковальчука
5. Учебного плана МАОУ Винзилинской СОШ им. Ковальчука, согласованного на УС Протокол №10 от 29.08.2025г., принятого на ПС протокол №1 от 29.08.2025г., утверждённого приказом директора №111-ОД от 29.08.2025г.

1. Общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования 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 подростков 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.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;

- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

2. Общая характеристика учебного предмета

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка, начальное обучение, углубленное

разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки:

во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане школы

В учебном плане МАОУ Винзилинской СОШ им. Ковальчука на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 68 часов из расчета 2 учебных часа в неделю.

4. Описание ценностных ориентиров учебного предмета.

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

В «Тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учебного курса.

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- выбору одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);

- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
- умении проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты

Освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом:

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);

овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6. Содержательный раздел

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Физическая культура человека. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т впе́ред в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки);

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса толчком двумя переход в упор; опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в вися изгибами; из размахивания в вися подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные дистанции, средние и короткие; высокий старт; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с о беганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

7. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	ЦОР
1.	Физическая культура в основной школе	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • выполняют бег на месте и с продвижением; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2338173/view
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11067180

3.	Олимпийские игры древности	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют высокий старт; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11088919
4.	Режим дня	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на укрепление осанки; • выполняют бег на короткие дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11390210
5.	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют бег на короткие и средние дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2359951/view

			• объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
6.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2723457/view
7.	Составление дневника по физической культуре	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11313389

8.	Упражнения утренней зарядки	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют бег на короткие и средние дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735057/view
9.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-9961497
10.	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2092273/view

			возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении простейшего самомассажа; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
11.	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: броски и передачу мяча в парах; • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11099797
12.	Кувырок назад в группировке	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловли мяча в парах, перемещение игроков по площадке с выполнением	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-6850302

			броска; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
13.	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передача мяча; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://uchebnik.mos.ru/exam/challenge/60500629
14.	Опорные прыжки	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполняют поручения; • выполняют комплекс упражнений на силу мышц туловища; • играют в баскетбол на результат; • согласовывают способы достижения	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2586344/view

			общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
15.	Опорные прыжки	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: ведения мяча в разных стойках, ведущей и не ведущей рукой; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1924528/view
16.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: ведение мяча в движении по прямой, и с изменением направления; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11613320

			• соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
17.	Упражнения на гимнастической лестнице	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: Бросок в кольцо двумя руками от груди; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2314987/view
18.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют строевые упражнения на месте и в движении; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2314987/view

			выполнении гимнастических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
19.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют строевые и гимнастические упражнения; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1659327/view
20.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ и ходьбу по гимнастической скамейке; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1659327/view
21.	Бег на длинные дистанции	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11084118

			планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • выполняют ОРУ и ходьбу по бревну; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют ОРУ и передвижение по гимнастическому бревну различными способами; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11084118
23.	Бег на короткие дистанции	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют ОРУ и повороты на гимнастическом бревне; • прогнозируют последствия своих	https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2092273/view

			решений и действий; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют ОРУ, лазания и перелазания. • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • выполняют физическую страховку и самостраховку; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2008733/view
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют ОРУ, упражнения в висе и упорах. • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11261350

			анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
26.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют ОРУ, упражнения в висах и упорах; • выполняют контрольно-практическую работу; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://uchebnik.mos.ru/app_player/527031
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют контрольно-практическую работу; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11064918
28.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2151759/view

			планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют ОРУ, на развитие координационных способностей; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..	
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют ОРУ в парах, строевые упражнения и перемещение ног по канату вверх с перехватом рук; • выполняют физическую страховку и самостраховку; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/74453/view
30.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2224067/view

			• выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2132590/view
32.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11152763

			деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
33.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/app_player/470269
34.	Повороты на лыжах способом переступания	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • отвечают на вопросы по теме урока; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583374/view
35.	Повороты на лыжах способом переступания	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11194197

			планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
36.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11115930
37.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11088536

38.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (одновременный одношажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440
39.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом; • выполняют передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440
40.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом;	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-10374943

			• совершенствуют выполнение попеременного двухшажного хода; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..	
41.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют подъём «елочкой» «полуелочкой». • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1833230/view
42.	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют спуски средней стойке, низкой стойке прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/app_player/469198
43.	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	https://uchebnik.mos.ru/app_player/264130

			планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют торможение плугом, упором • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
44.	Ведение мяча стоя на месте	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера; • выполняют повороты «переступанием» на месте и в движении; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1748872/view
45.	Ведение мяча в движении	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют повороты «переступанием» на месте и в движении; • проходят определённую дистанцию, ориентируясь на голос лидера; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2299522/view

			анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
46.	Ведение мяча в движении	1	- формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; - выполняют повороты «переступанием» в движении; - совершенствуют бесшажный ход; - соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; - анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2299527/view
47.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	- формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; - прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при выполнении спортивной задачи; - проходят дистанцию до 3 км разученными ходами; - соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; - анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/app_player/489343
48.	Технические действия с мячом	1	- формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; - прогнозируют трудности, которые могут	https://uchebnik.mos.ru/app_player/521499

			возникнуть при выполнении спортивной задачи; • проходят дистанцию до 2 км разученными ходами; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
49.	Технические действия с мячом	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-12120372
50.	Прямая нижняя подача мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/gate

			• соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; - анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
51.	Прямая нижняя подача мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; - анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2238998/view
52.	Приём и передача мяча снизу	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; - анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1730722/view

53.	Приём и передача мяча снизу	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view
54.	Приём и передача мяча сверху	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view
55.	Приём и передача мяча	1	• формулируют тему урока и учебную	https://uchebnik.mos.ru/composer3/

	сверху		задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: совершенствование комбинации из освоенных элементов. согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	lesson/1734974/view
56.	Технические действия с мячом	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: прием мяча снизу двумя руками; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2162600/view
57.	Технические действия с мячом	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2481372/view

			координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
58.	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метания мяча на дальность; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2162600/view
59.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735204/view

			деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	
60.	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735204/view
61.	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2352331/view

			их улучшения	
62.	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • выполняют бег на месте и с продвижением; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11058808
63.	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1158158/view
64.	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метания мяча на дальность; • объясняют причины успеха (неудач) в	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2338173/view

			деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
65.	Обводка мячом ориентиров	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метания мяча на дальность; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2338173/view
66.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения на развитие скорости; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7793164
67.	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7793164

	испытаний (тестов) 3 ступени)		• выполняют упражнения на развитие скорости; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
68.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1		
Общее количество часов по программе		68ч.		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	ЦОР
1.	Возрождение Олимпийских игр	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • выполняют бег на месте и с продвижением; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-11067798
2.	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-11138430
3.	Составление дневника физической культуры	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют высокий старт; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-11132948

4.	Физическая подготовка человека	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на укрепление осанки; • выполняют бег на короткие дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2338173/view
5.	Основные показатели физической нагрузки	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют бег на короткие и средние дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-8789779
6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-7793164

			результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1734974/view
8.	Упражнения для коррекции телосложения	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения для развития силовых способностей и прыгучести; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-9961497
9.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-9961497

			результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
10.	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении простейшего самомассажа; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/469544/view
11.	Акробатические комбинации	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловли мяча в парах, перемещение игроков по площадке с выполнением броска; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1608121/view
12.	Акробатические комбинации	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передача мяча; • объясняют причины успеха (неудач) в	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-5960599

			деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
13.	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполняют поручения; • выполняют комплекс упражнений на силу мышц туловища; • играют в баскетбол на результат; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735204/view
14.	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: ведения мяча в разных стойках, ведущей и не ведущей рукой; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735204/view
15.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу;	https://uchebnik.mos.ru/app_player/514901

			• выполняют технические элементы игровых видов спорта: ведение мяча в движении по прямой, и с изменением направления; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
16.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: Бросок в кольцо двумя руками от груди; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://uchebnik.mos.ru/app_player/259819
17.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют строевые упражнения на месте и в движении; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1924528/view

			способы их улучшения.	
18.	Лазание по канату в три приема	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют строевые и гимнастические упражнения; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-7393768
19.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ и ходьбу по гимнастической скамейке; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1844168/view
20.	Упражнения ритмической гимнастики	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • выполняют ОРУ и ходьбу по бревну; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2090427/view

			выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
21.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2090427/view
22.	Спринтерский бег	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения для развития силовых способностей и прыгучести; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1924528/view
23.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1659327/view

			выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
24.	Гладкий равномерный бег	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении простейшего самомассажа; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1900175/view
25.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила техники безопасности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2008733/view
26.	Прыжковые упражнения: прыжок в	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2151759/view

	высоту с разбега способом «перешагивание»		деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют бег на дальние дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2851147/view
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: броски и передачу мяча в парах; • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2132590/view

			улучшения.	
29.	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2224067/view
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения для развития силовых способностей и прыгучести; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2224067/view
31.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1980063/view

			способы их улучшения.	
32.	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-8384530
33.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2050118/view
34.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • отвечают на вопросы по теме урока; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1980063/view

35.	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1888825/view
36.	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/app_player/471045
37.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view
38.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-11119440

	склона		ходов (одновременный одношажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
39.	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом; • выполняют передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/app_player/377138
40.	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом; • совершенствуют выполнение попеременного двухшажного хода; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-11119440
41.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют подъём «елочкой»	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-11139494

	ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км		«полуелочкой». • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
42.	Передвижение в стойке баскетболиста	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют спуски средней стойке, низкой стойке прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view
43.	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют торможение плугом, упором • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view
44.	Остановка двумя шагами и прыжком	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера; • выполняют повороты «переступанием» на месте и в движении;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view

			• соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
45.	Упражнения в ведении мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют повороты «переступанием» на месте и в движении; • проходят определённую дистанцию, ориентируясь на голос лидера; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1833230/view
46.	Упражнения в ведении мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют повороты «переступанием» в движении; • совершенствуют бесшажный ход; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view
47.	Упражнения на передачу и броски мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при выполнении спортивной задачи; • проходят дистанцию до 3 км разученными ходами; • соблюдают правила безопасности при	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2008733/view

			занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
48.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при выполнении спортивной задачи; • проходят дистанцию до 2 км разученными ходами; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/app_player/425516
49.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2122695/view
50.	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2122695/view

			координационных способностей; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
51.	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1748872/view
52.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1748881/view
53.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2288536/view

			деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	
54.	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2280511/view
55.	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: совершенствование комбинации из освоенных элементов. согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2264529/view

			анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
56.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: прием мяча снизу двумя руками; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2280511/view
57.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-7652419
58.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метания мяча на дальность; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при	https://uchebnik.mos.ru/app_player/372307

			выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
59.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2162600/view
60.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1760556/view
61.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1760556/view

			• выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	
62.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • выполняют бег на месте и с продвижением; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1760556/view
63.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/app_player/295457
64.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2109452/view

	ведения мяча		• выполняют метания мяча на дальность; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
65.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метания мяча на дальность; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1158158/view
66.	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения на развитие скорости; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1158158/view
67.	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения на развитие скорости; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2338173/view

	ступени)		• объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
68.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1		
Общее количество часов по программе		68ч.		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	ЦОР
1.	Истоки развития олимпизма в России	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • выполняют бег на месте и с продвижением; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/
2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2338173/view
3.	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют высокий старт; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/

4.	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на укрепление осанки; • выполняют бег на короткие дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view
5.	Тактическая подготовка	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют бег на короткие и средние дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view
6.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1834071/view

			результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
7.	Планирование занятий технической подготовкой	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/
8.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения для развития силовых способностей и прыгучести; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/
9.	Упражнения для коррекции телосложения	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735204/view

			результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении простейшего самомассажа; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735204/view
11.	Акробатические комбинации	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловли мяча в парах, перемещение игроков по площадке с выполнением броска; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/additional/
12.	Акробатические пирамиды	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передача мяча; • объясняют причины успеха (неудач) в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/

			деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
13.	Стойка на голове с опорой на руки	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполняют поручения; • выполняют комплекс упражнений на силу мышц туловища; • играют в баскетбол на результат; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1760556/view
14.	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: ведения мяча в разных стойках, ведущей и не ведущей рукой; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/conspect/
15.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1834071/view

	ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине		• выполняют технические элементы игровых видов спорта: ведение мяча в движении по прямой, и с изменением направления; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
16.	Комбинация на гимнастическом бревне	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: Бросок в кольцо двумя руками от груди; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1900175/view
17.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют строевые упражнения на месте и в движении; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1924528/view

			способы их улучшения.	
18.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют строевые и гимнастические упражнения; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
19.	Лазанье по канату в два приёма	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ и ходьбу по гимнастической скамейке; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/conspect/
20.	Лазанье по канату в два приёма	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • выполняют ОРУ и ходьбу по бревну; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-7526196

			выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
21.	Бег на короткие и средние дистанции	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1659327/view
22.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения для развития силовых способностей и прыгучести; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/26/
23.	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-7393768

			выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении простейшего самомассажа; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-7393768
25.	Эстафетный бег	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила техники безопасности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2008733/view
26.	Правила и техника выполнения норматива	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/

	комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м		деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
27.	Прыжки с разбега в высоту	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют бег на дальние дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/
28.	Прыжки с разбега в длину	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: броски и передачу мяча в парах; • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/

			улучшения.	
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/87805/
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения для развития силовых способностей и прыгучести; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/conspect/

			способы их улучшения.	
32.	Торможение на лыжах способом «упор»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/
33.	Торможение на лыжах способом «упор»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/conspect/79906/
34.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • отвечают на вопросы по теме урока; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2646613/view

35.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583374/view
36.	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583374/view
37.	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atom1c_object-11194197
38.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view

	дистанции		ходов (одновременный одношажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
39.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом; • выполняют передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/
40.	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом; • совершенствуют выполнение попеременного двухшажного хода; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/
41.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют подъём «елочкой»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/

	лыжах 2 км		«полуелочкой». • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
42.	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют спуски средней стойке, низкой стойке прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
43.	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют торможение плугом, упором • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
44.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера; • выполняют повороты «переступанием» на месте и в движении;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/

			• соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
45.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют повороты «переступанием» на месте и в движении; • проходят определённую дистанцию, ориентируясь на голос лидера; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/
46.	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют повороты «переступанием» в движении; • совершенствуют бесшажный ход; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/
47.	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при выполнении спортивной задачи; • проходят дистанцию до 3 км разученными ходами; • соблюдают правила безопасности при	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/

			занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
48.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при выполнении спортивной задачи; • проходят дистанцию до 2 км разученными ходами; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/
49.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/
50.	Верхняя прямая подача мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/

			координационных способностей; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
51.	Верхняя прямая подача мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/train/
52.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/train/
53.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/

			деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	
54.	Перевод мяча за голову	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/
55.	Перевод мяча за голову	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: совершенствование комбинации из освоенных элементов. согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/

			анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
56.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: прием мяча снизу двумя руками; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
57.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/start/
58.	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метания мяча на дальность; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/

			выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
59.	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/
60.	Тактические действия при выполнении углового удара	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/
61.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

			• выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	
62.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • выполняют бег на месте и с продвижением; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/
63.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/app_player/473364
64.	Игровая деятельность с использованием разученных	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1158158/view

	технических приёмов		• выполняют метания мяча на дальность; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
65.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метания мяча на дальность; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/main/314154/
66.	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения на развитие скорости; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
67.	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения на развитие скорости; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/

			• объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
68.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1		
Общее количество часов по программе		68ч.		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	ЦОР
1.	Физическая культура в современном обществе	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • выполняют бег на месте и с продвижением; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/app_player/406146
3.	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют высокий старт; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view

4.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на укрепление осанки; • выполняют бег на короткие дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view
5.	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют бег на короткие и средние дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view
6.	Упражнения для профилактики утомления	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735204/view

			результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
7.	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/conspect/
8.	Акробатические комбинации	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения для развития силовых способностей и прыгучести; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/
9.	Акробатические комбинации	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/22/

			результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
10.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении простейшего самомассажа; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/conspect/
11.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловли мяча в парах, перемещение игроков по площадке с выполнением броска; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/
12.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передача мяча; • объясняют причины успеха (неудач) в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/

			деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
13.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполняют поручения; • выполняют комплекс упражнений на силу мышц туловища; • играют в баскетбол на результат; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2008733/view
14.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: ведения мяча в разных стойках, ведущей и не ведущей рукой; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1834071/view
15.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/main/226050/

			• выполняют технические элементы игровых видов спорта: ведение мяча в движении по прямой, и с изменением направления; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
16.	Бег на короткие и средние дистанции	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: Бросок в кольцо двумя руками от груди; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
17.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют строевые упражнения на месте и в движении; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-8789779

			способы их улучшения.	
18.	Бег на длинные дистанции	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют строевые и гимнастические упражнения; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1659327/view
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ и ходьбу по гимнастической скамейке; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/main/
20.	Прыжки в длину с разбега	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • выполняют ОРУ и ходьбу по бревну; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при	https://resh.edu.ru/subject/9/

			выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/conspect/
22.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения для развития силовых способностей и прыгучести; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583374/view

			выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении простейшего самомассажа; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила техники безопасности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view
26.	Техника передвижения на лыжах	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-11115930

	одновременным бесшажным ходом		деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
27.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют бег на дальние дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440
28.	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: броски и передачу мяча в парах; • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440

			улучшения.	
29.	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-11115930
30.	Торможение боковым скольжением	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения для развития силовых способностей и прыгучести; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-11119440
31.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view

			способы их улучшения.	
32.	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomics_object-11088536
33.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2008733/view
34.	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • отвечают на вопросы по теме урока; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2050118/view

35.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
36.	Ведение мяча ведущей рукой	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/additional/169461/
37.	Ведение мяча не ведущей рукой	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2224067/view
38.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/

			ходов (одновременный одношажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
39.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом; • выполняют передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
40.	Передача мяча одной рукой снизу	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом; • совершенствуют выполнение попеременного двухшажного хода; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
41.	Передача мяча одной рукой снизу	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют подъём «елочкой»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/

			«полуелочкой». • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
42.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют спуски средней стойке, низкой стойке прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/
43.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют торможение плугом, упором • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/
44.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера; • выполняют повороты «переступанием» на месте и в движении;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/

			• соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
45.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют повороты «переступанием» на месте и в движении; • проходят определённую дистанцию, ориентируясь на голос лидера; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1730722/view
46.	Прием и передача двумя руками сверху	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют повороты «переступанием» в движении; • совершенствуют бесшажный ход; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1730722/view
47.	Прием и передача двумя руками снизу	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при выполнении спортивной задачи; • проходят дистанцию до 3 км разученными ходами; • соблюдают правила безопасности при	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/

			занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
48.	Прямой нападающий удар	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при выполнении спортивной задачи; • проходят дистанцию до 2 км разученными ходами; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/
49.	Прямой нападающий удар	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/
50.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/

			координационных способностей; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
51.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/
52.	Тактические действия в защите	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/
53.	Тактические действия в нападении	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/

			деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	
54.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/conspect/
55.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: совершенствование комбинации из освоенных элементов. согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1730722/view

			анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
56.	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: прием мяча снизу двумя руками; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/
57.	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
58.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метания мяча на дальность; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/

			выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
59.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/4780/start/
60.	Правила игры в мини-футбол	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/
61.	Правила игры в мини-футбол	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/main/170232/

			• выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	
62.	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • выполняют бег на месте и с продвижением; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/
63.	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1158158/view
64.	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1158158/view

	ТБ		• выполняют метания мяча на дальность; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
65.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метания мяча на дальность; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	https://uchebnik.mos.ru/material/atomi_c_object-11034738
66.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения на развитие скорости; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/conspect/
67.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения на развитие скорости; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/

			• объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
68.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1		
Общее количество часов по программе		68ч.		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	ЦОР
1.	Туристские походы как форма активного отдыха	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • выполняют бег на месте и с продвижением; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://multiurok.ru/files/vrednye-privychki-i-ikh-profilaktika-sredstvami-fi.html
2.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;	https://apni.ru/article/4804-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-uchashch

			• анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
3.	Восстановительный массаж	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют высокий старт; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1804677/view
4.	Банные процедуры	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на укрепление осанки; • выполняют бег на короткие дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1804677/view
5.	Измерение функциональных резервов организма	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют бег на короткие и средние	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view

			дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
6.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2008733/view
7.	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1734974/view

			выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
8.	Длинный кувырок с разбега	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения для развития силовых способностей и прыгучести; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/
9.	Кувырок назад в упор	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1734974/view
10.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735057/view

			план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении простейшего самомассажа; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
11.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловли мяча в парах, перемещение игроков по площадке с выполнением броска; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
12.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/

			• выполняют технические элементы игровых видов спорта: передача мяча; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
13.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполняют поручения; • выполняют комплекс упражнений на силу мышц туловища; • играют в баскетбол на результат; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
14.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: ведения мяча в разных стойках, ведущей и не ведущей рукой;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/conspect/

			• объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
15.	Упражнения черлидинга	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: ведение мяча в движении по прямой, и с изменением направления; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7652419
16.	Бег на короткие и средние дистанции	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: Бросок в кольцо двумя руками от груди; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1924528/view

			• анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
17.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют строевые упражнения на месте и в движении; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1924528/view
18.	Бег на длинные дистанции	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют строевые и гимнастические упражнения; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • прогнозируют последствия своих решений и действий;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/

			• соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ и ходьбу по гимнастической скамейке; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/
20.	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • выполняют ОРУ и ходьбу по бревну; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/

21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/
22.	Прыжки в высоту	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения для развития силовых способностей и прыгучести; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1924528/view
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • осуществляют контроль результата и	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1818886/view

			процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении простейшего самомассажа; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5 км	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила техники	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7652419

			безопасности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.	
26.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/exam/challenge/60516900
27.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют бег на дальние дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11064918

			и способы их улучшения.	
28.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: броски и передачу мяча в парах; • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11064918
29.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метание малого мяча в вертикальную мишень; • выполняют специальные беговые задания; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/exam/challenge/60516922

30.	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения для развития силовых способностей и прыгучести; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/exam/challenge/60516900
31.	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/exam/challenge/60516900
32.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583374/view

			игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
33.	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11194197
34.	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • отвечают на вопросы по теме урока; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11194197

35.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/app_player/465547?
36.	Ведение мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/
37.	Ведение мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/

			• анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
38.	Передача мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (одновременный одношажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440
39.	Приемы и броски мяча на месте	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом; • выполняют передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440
40.	Приемы и броски мяча на месте	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут	https://resh.edu.ru/subject/lesson10.02/6221/start/

			возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом; • совершенствуют выполнение попеременного двухшажного хода; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..	
41.	Приемы и броски мяча в прыжке	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют подъём «елочкой» «полуелочкой». • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/
42.	Приемы и броски мяча после ведения	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют спуски средней стойке, низкой стойке прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/

43.	Приемы и броски мяча после ведения	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют торможение плугом, упором • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
44.	Бросок мяча после подбора	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера; • выполняют повороты «переступанием» на месте и в движении; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view
45.	Бросок мяча после подбора	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют повороты «переступанием» на месте и в движении; • проходят определённую дистанцию, ориентируясь на голос лидера; • осуществляют контроль результата и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/

			процесса спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
46.	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют повороты «переступанием» в движении; • совершенствуют бесшажный ход; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/
47.	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при выполнении спортивной задачи; • проходят дистанцию до 3 км разученными ходами; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view
48.	Приёмы и передачи мяча на месте	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7652419

			планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при выполнении спортивной задачи; • проходят дистанцию до 2 км разученными ходами; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
49.	Приёмы и передачи в движении	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/exam/challenge/60516967
50.	Нападающий удар	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/

			координационных способностей; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
51.	Нападающий удар	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/
52.	Прием мяча отраженный сеткой	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: приема мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/

			анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
53.	Прием мяча отраженный сеткой	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/
54.	Блокирование	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты	https://uchebnik.mos.ru/app_player/361458

			собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
55.	Блокирование	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: совершенствование комбинации из освоенных элементов. согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/app_player/361458
56.	Ведение мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: прием мяча снизу двумя руками; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/80116/
57.	Приемы мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/main/194291/

			планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
58.	Передачи мяча	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метания мяча на дальность; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/main/
59.	Остановки и удары по мячу с места	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7652419

			• выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	
60.	Остановки и удары по мячу в движении	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735057/view
61.	Остановки и удары по мячу в движении	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735057/view

			• соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	
62.	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • выполняют бег на месте и с продвижением; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
63.	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/
64.	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/

	ТБ		планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метания мяча на дальность; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
65.	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют метания мяча на дальность; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7856179
66.	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения на развитие скорости; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/app_player/473364

67.	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения на развитие скорости; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2338173/view
68.	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)		• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют упражнения на развитие скорости; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-7652419
Общее количество часов по программе		68ч.		

8. Описание учебно - методического и материально-технического обеспечения

Основная литература

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод.пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва, 2003г.
2. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А.Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 1993. — № 5. - С. 19 - 24.
3. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем /П.К. Анохин. — М.: Наука, 1980. — 197 с.
4. Апанасенко Г.Л., Наumenко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида //Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 4. - С. 29 - 31.
5. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. — М.: медицина, 1967. — 476 с.
6. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. — М.: Медицина, 1997. — 236 с.
7. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2000. - 192 с.
8. Белозеров Ю.М., Виноград А.Ф., Кисляк А.С. и др. Кардиология детского возраста. - Тверь, 1995. - 266 с.
9. Бондаренко С.В. Тренируем зрение // Физ. культ.в школе. — 1993. -№ 2. — С. 35-36.
10. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. — М.: Просвещение, 1991. — 64 с.
11. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. — 2005. - № 8. — С. 25 — 28.
12. Гритченко Н.В.Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 1972. - 272 с.
13. Громбах С. М. Роль школы в формировании психического здоровья учащихся. Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 1988, с. 9-32.
14. Ермолаев О.Ю. Правильное дыхание: практическое пособие. — М.: Флинта: Наука, 2001. — 192 с.
15. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. — М.: Изд. центр «Академия», 2008. — 414 с.
16. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Елифанова. — М.: Медицина, 2001. — 592 с.
17. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2003. — 32 с.
18. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. — М.: Физическая культура, 2005. — 544 с.
19. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классов. Примерная программа. — М.: Дрофа, 2005. — 102 с.
20. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. — М.: Дрофа, 2003. — 112 с.
21. Матвеев Л.П. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. - №1. — С. 19-22.
22. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. — 272 с.

