**Рекомендации для организации дистанционного формата обучения в образовательных организациях**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

6 класс

**УМК Лях В.И.**

Fizicheskaya-kultura-uchebnik-V.I.-Lyah-2012.pdf Издательство «Просвещение» <https://digital.prosv.ru/>

Издательство «Русское слово» <https://русское-слово.рф/>

**2 учебная четверть, раздел «Гимнастика».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы программы.****Темы урока** | **Рекомендуемые ресурсы электронных платформ** | **Рекомендуемые формы организации деятельности** |
| Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/opredelenie-visov-i-uporov-vidi-visov-i-uporov-2412741.html> <https://infourok.ru/gimnastikavis-sognuvshis-i-prognuvshis-1636207.html>Образовательный фильм «Школа Спорта. Разминка».https://www.youtube.com/watch?v=VUlh10klrhc&list=PLFz95JHfpubpB1ZToKZFAsFT2is5BLbQT&index=3 | Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Изучение правил безопасности при выборе мест занятий; правил использования спортивного оборудования;  гигиенических правил. Просмотр учебного фильма.  |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/<https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/files/obshchierazvivaiushchiie-uprazhnieniia-na-miestie.html> <https://infourok.ru/gimnastikavis-sognuvshis-i-prognuvshis-1636207.html>  | Выполнение двигательных заданий. Просмотр видеоролика |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/<https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://znanija.com/task/31077406> <https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-podtiagivanie-na-vysokoi-perekladin.html> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/<https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://урок.рф/library/kompleks_oru_s_gantelyami_183619.html> -  | Имитация выполнения двигательных заданий по материалам просмотра электронных ресурсов. Просмотр видеоролика. |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262122/>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/<https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/search/?text=Перестроения%20из%20колонны%20по%20одному%20в%20колонну%20по%20восемь%20в%20движении.%2010%20класс&lr=47&clid=1955451&win=161>  | Просмотр видеоматериалов.Выполнение комплекса физических упражнений с учетом имеющихся возможностей. |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/search/?text=Перестроения%20из%20колонны%20по%20одному%20в%20колонну%20по%20восемь%20в%20движении.%2010%20класс&lr=47&clid=1955451&win=161>  | Просмотр видеоматериала.Имитация выполнения двигательных заданий по материалам просмотра электронных ресурсов. |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/<https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://gto-normativy.ru/kak-delat-podem-s-perevorotom-na-perekladine/>  | Просмотр видеоролика. Анализ материалов просмотра электронных ресурсов. |
| Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/<https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://www.gto.ru><https://infourok.ru/kompleks-oru-s-gantelyami-2042806.html> Образовательный фильм «Школа Спорта. Опорный прыжок». <https://www.youtube.com/watch?v=432DOzGvDHM&list=PLFz95JHfpubpB1ZToKZFAsFT2is5BLbQT> | Имитация выполнения движения. Просмотр учебного фильма.Правила соревнований по спортивной гимнастике. |
| Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/turbo/cross.expert/s/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html> -  | Анализ материалов просмотра электронных ресурсов. Изучение типичных ошибок.  |
| Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/<https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://mybiblioteka.su/tom2/10-38405.html>  | Просмотр видеоролика.Имитация выполнения двигательных заданий по материалам просмотра электронных ресурсов. |
| Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/files/komplieks-oru-u-ghimnastichieskoi-stienki.html> Образовательный фильм «Школа Спорта. Бревно».<https://www.youtube.com/watch?v=q1WMaXFha3k&list=PLFz95JHfpubpB1ZToKZFAsFT2is5BLbQT&index=8> | Просмотр видеоролика.Тестовое задание. |
| Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне». Развитие силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/> <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | Образовательный фильм «Школа Спорта. Бревно».<https://www.youtube.com/watch?v=q1WMaXFha3k&list=PLFz95JHfpubpB1ZToKZFAsFT2is5BLbQT&index=8> | Анализ материалов просмотра электронных ресурсов. Просмотр образовательного фильма.  |
| Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления мышц стопы. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/<https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | Образовательный фильм «Школа Спорта. Бревно».<https://www.youtube.com/watch?v=q1WMaXFha3k&list=PLFz95JHfpubpB1ZToKZFAsFT2is5BLbQT&index=8> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей. Физическое самовоспитание. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261740/<https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/opornyi-pryzhok-chieriez-konia> <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html>  | Имитация выполнения движений. Просмотр видеоролика.Подготовка презентаций и выступлений об организации и планировании самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  |
| Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/> https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261645/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/<https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | Образовательный фильм «Школа Спорта. Акробатика».<https://www.youtube.com/watch?v=bDmLfVU37Aw&list=PLFz95JHfpubpB1ZToKZFAsFT2is5BLbQT&index=10> | Просмотр видеоролика.Выполнение комплекса физических упражнений с учетом имеющихся возможностей.  |
| Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Режим труда и отдыха. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261710/> <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://mybiblioteka.su/tom2/10-38405.html>  | Просмотр видео материала. Анализ материалов просмотра электронных ресурсов. Выполнение заданий. Составление правил по режиму дня и отдыха (презентации, доклады).  |
| Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Утренняя гимнастика. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://www.youtube.com/watch?v=dHLkn_CGTqk> <https://mybiblioteka.su/tom2/10-38405.html> НГУ им.П.Ф.Лесгафта "Обучение лазанию по канату" <https://www.youtube.com/watch?v=f2fGUfY9n44> | Просмотр видеоролика. Глоссарий по теме. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Имитация выполнения движения. Контрольные задания |
| Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивными мячами. Кувырки вперед и назад. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html>  | Имитация выполнения подводящих упражнений. Просмотр видеоролика.  |
| Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивными мячами. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/> лазанье по канату <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://урок.рф/library/metodika_obucheniya_tehniki_stojki_na_rukah_175318.html> <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html>  | Выполнение движений. Просмотр видеоролика. |
| Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивными мячами. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/index.php/files/komplieks-oru-s-priedmietami.html><https://yandex.ru/turbo/cross.expert/s/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html>  | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видео ролика. |
| Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://zen.yandex.ru/media/id/5ca4ae9907523700b397d8c3/super-uprajnenie--lazane-po-kanatu-5cb0b584d5992400b360664d>  | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |

**7 класс**

**УМК Лях В.И.**

Fizicheskaya-kultura-uchebnik-V.I.-Lyah-2012.pdf Издательство «Просвещение» <https://digital.prosv.ru/>

Издательство «Русское слово» <https://русское-слово.рф/>

**2 учебная четверть, раздел «Гимнастика».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы программы.****Темы урока** | **Рекомендуемые ресурсы электронных платформ** | **Рекомендуемые формы организации деятельности** |
| Инструктаж по ТБ. ОРУ. Строев. упражнения: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). Упражнения в равновесии. Эстафеты, развитие силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290632/<https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/opredelenie-visov-i-uporov-vidi-visov-i-uporov-2412741.html> <https://infourok.ru/gimnastikavis-sognuvshis-i-prognuvshis-1636207.html> Образовательный фильм «Школа Спорта. Разминка».https://www.youtube.com/watch?v=VUlh10klrhc&list=PLFz95JHfpubpB1ZToKZFAsFT2is5BLbQT&index=3 | Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Изучение правил безопасности при выборе мест занятий; правил использования спортивного оборудования; гигиенических правил. Просмотр учебного фильма.  |
| ОРУ с гимнастической палкой. Строев. упражнения: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). Упражнения в равновесии. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/>  <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://mybiblioteka.su/tom2/10-38405.html> <https://infourok.ru/gimnastikavis-sognuvshis-i-prognuvshis-1636207.html>  | Выполнение двигательных заданий. Просмотр видеоролика.  |
| ОРУ с гимнастической палкой. Строев. упражнения: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). Упражнения в равновесии-комбинация. Эстафеты, развитие силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | Образовательный фильм «Школа Спорта. Перекладина» <https://www.youtube.com/watch?v=Roz4N_YQMqM&list=PLFz95JHfpubpB1ZToKZFAsFT2is5BLbQT&index=7><https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-podtiagivanie-na-vysokoi-perekladin.html> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоматериалов. |
| ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Строевые упражнения: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения в равновесии - комбинация. Эстафеты, развитие силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/> <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | Образовательный фильм «Школа Спорта. Перекладина». <https://www.youtube.com/watch?v=Roz4N_YQMqM&list=PLFz95JHfpubpB1ZToKZFAsFT2is5BLbQT&index=7> | Имитация выполнения двигательных заданий по материалам просмотра электронных ресурсов. Просмотр видеоролика. |
| ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Строев. упражнения «Полшага!», «Полный шаг!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения в равновесии – комбинация - **К**. Эстафеты, развитие силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/search/?text=Перестроения%20из%20колонны%20по%20одному%20в%20колонну%20по%20восемь%20в%20движении.%2010%20класс&lr=47&clid=1955451&win=161>  | Просмотр видео материалов.Выполнение комплекса физических упражнений с учетом возможностей. |
| ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м)- **К**. Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д) -  **К**. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/> <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://gto-normativy.ru/kak-delat-podem-s-perevorotom-na-perekladine/> <https://multiurok.ru/files/obshchierazvivaiushchiie-uprazhnieniia-na-miestie.html>  | Просмотр видеоматериала.Имитация выполнения двигательных заданий по материалам просмотра электронных ресурсов. |
| ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Строев. упражнения: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе - **К**. Эстафеты, развитие силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | Образовательный фильм «Школа Спорта. Перекладина». <https://www.youtube.com/watch?v=Roz4N_YQMqM&list=PLFz95JHfpubpB1ZToKZFAsFT2is5BLbQT&index=7><https://gto-normativy.ru/kak-delat-podem-s-perevorotom-na-perekladine/>  | Просмотр электронных видеоматериалов. Обсуждение и анализ материалов просмотра электронных ресурсов. |
| ОРУ с обручем. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д) – разбег, наскок на мостик. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/> <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://www.gto.ru><https://infourok.ru/kompleks-oru-s-gantelyami-2042806.html> Образовательный фильм «Школа Спорта. Опорный прыжок».<https://www.youtube.com/watch?v=432DOzGvDHM&list=PLFz95JHfpubpB1ZToKZFAsFT2is5BLbQT> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика.Правила соревнований по спортивной гимнастике. |
| ОРУ с обручем. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д) – разбег, наскок на мостик. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/> <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | Образовательный фильм «Школа Спорта. Опорный прыжок».<https://www.youtube.com/watch?v=432DOzGvDHM&list=PLFz95JHfpubpB1ZToKZFAsFT2is5BLbQT> | Анализ материалов просмотра электронных ресурсов. Изучение типичных ошибок.  |
| Комплекс ОРУ с обручем. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д) – отталкивание, вскок на «козла», соскок. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/> <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://mybiblioteka.su/tom2/10-38405.html>  | Просмотр видеоролика.Имитация выполнения двигательных заданий по материалам просмотра электронных ресурсов. |
| Комплекс ОРУ с обручем. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д) – отталкивание, вскок на «козла», соскок. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/files/komplieks-oru-u-ghimnastichieskoi-stienki.html> <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html>  | Просмотр видеоматериалов. Выполнение тестового задания. |
| Комплекс ОРУ с обручем. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д) – в полной координации. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/> <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/opornyi-pryzhok-chieriez-konia>  | Анализ материалов просмотра электронных ресурсов. Просмотр образовательного фильма.  |
| ОРУ с обручем. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м) - **К**. Прыжок способом «ноги врозь» (д) – **К**. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/<https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/opornyi-pryzhok-chieriez-konia> <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html>  | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоматериала. |
| ОРУ с обручем. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м) - **К**. Прыжок способом «ноги врозь» (д) – **К**. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/<https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://mybiblioteka.su/tom2/10-38405.html> <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/opornyi-pryzhok-chieriez-konia>  | Просмотр материалов. Подготовка презентаций.  |
| ОРУ мячом. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/> <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html>  | Имитация выполнения движений. Просмотр видеоролика.Подготовить презентацию и выступление об организации и планировании своих самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  |
| ОРУ с мячом. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/> <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа | Образовательный фильм «Школа Спорта. Акробатика».<https://www.youtube.com/watch?v=bDmLfVU37Aw&list=PLFz95JHfpubpB1ZToKZFAsFT2is5BLbQT&index=10><https://yandex.ru/turbo/cross.expert/s/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html> -  | Просмотр видеоролика.Выполнение комплекса физических упражнений. |
| ОРУ с мячом. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261710/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/> <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | НГУ им.П.Ф.Лесгафта «Обучение лазанию по канату» <https://www.youtube.com/watch?v=f2fGUfY9n44><https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html>  | Просмотр видеоролика.Анализ материалов просмотра электронных ресурсов. Выполнение заданий. Составление планов (схемы) режиму дня и отдыха (презентации, доклады).  |
| ОРУ с мячом. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Акробатическая комбинация. Лазание по шесту в три приёма. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://www.youtube.com/watch?v=dHLkn_CGTqk> <https://mybiblioteka.su/tom2/10-38405.html>  | Просмотр видео материалов. Глоссарий по теме. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Имитация выполнения движения. Контрольные задания |
| ОРУ с мячом. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Акробатическая комбинация. Лазание по шесту в три приёма. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/> <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://zen.yandex.ru/media/id/5ca4ae9907523700b397d8c3/super-uprajnenie--lazane-po-kanatu-5cb0b584d5992400b360664d> Образовательный фильм «Школа Спорта. Акробатика».<https://www.youtube.com/watch?v=bDmLfVU37Aw&list=PLFz95JHfpubpB1ZToKZFAsFT2is5BLbQT&index=10> | Имитация выполнения подводящих упражнений. Просмотр видеоролика.  |
| ОРУ с мячом. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Акробатическая комбинация. Лазание по канату в два приёма - **К**. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/> <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://урок.рф/library/metodika_obucheniya_tehniki_stojki_na_rukah_175318.html> <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> <https://yandex.ru/turbo/cross.expert/s/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html> лазанье по канату  | Выполнение движений. Просмотр видеоролика. Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| ОРУ с мячом. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Акробатическая комбинация - **К**. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/index.php/files/komplieks-oru-s-priedmietami.html> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |

Фомичева Е.Н.

**Класс 8**

**УМК Лях В.И.**

Fizicheskaya-kultura-uchebnik-V.I.-Lyah-2012.pdf Издательство «Просвещение» <https://digital.prosv.ru/>

Издательство «Русское слово» <https://русское-слово.рф/>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы программы.****Темы урока** | **Рекомендуемые ресурсы электронных платформ** | **Рекомендуемые формы организации деятельности** |
| Инструктаж по ТБ. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места. Упражнение на укрепление брюшного пресса за 30сек. Кол-во раз. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/> | <https://www.youtube.com/watch?v=MimSwDVh-8U><https://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw> | Имитация выполнения движения. Анализ санитарно-гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями. |
| Медл. бег. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3х10м .Прыжки в длину с места. Упражнение на укрепление брюшного пресса за 30сек. Кол-во раз. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/> | <https://www.youtube.com/watch?v=MimSwDVh-8U><https://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с места. Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса за 30сек. кол-во раз. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/> | <https://www.youtube.com/watch?v=MimSwDVh-8U><https://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| Инструктаж по ТБ. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). (м). Подъем переворотом махом одной ногой толчком другой (д). Упражнения в равновесии (д). Подтягивания в висе. Развитие силы. Упражнение на брюшной пресс за 30 сек. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo><https://www.youtube.com/watch?v=0oB5GMq3F_Q> | <https://www.youtube.com/watch?v=3kD-CJLhyKg> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Анализ санитарно-гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями. |
| Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). (м). Подъем переворотом махом одной ногой толчком другой (д). Упражнения в равновесии (д). Подтягивание в висе. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo> | <https://www.youtube.com/watch?v=3kD-CJLhyKg> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). (м). Подъем переворотом махом одной ногой толчком другой (д). Упражнения в равновесии (д). Подтягивание в висе. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo> | <https://www.youtube.com/watch?v=3kD-CJLhyKg> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). (м). Подъем переворотом махом одной ногой толчком другой (д). Упражнения в равновесии (д) Подтягивание в висе. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo> | <https://www.youtube.com/watch?v=3kD-CJLhyKg> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). (м). Подъем переворотом махом одной ногой толчком другой (д). Упражнения в равновесии (д). Подтягивание в висе. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo> | <https://www.youtube.com/watch?v=3kD-CJLhyKg><https://www.youtube.com/watch?v=SqnRbRo51fE> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м) (м). Подъем переворотом махом одной ногой толчком другой (д). Упражнения в равновесии (д). Подтягивание в висе. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo> | <https://www.youtube.com/watch?v=3kD-CJLhyKg> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» - м. Прыжок боком с поворотом на 90 о (д.) Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://www.youtube.com/watch?v=SqnRbRo51fE> | <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом «согнув ноги» - м. Прыжок боком с поворотом на 90 о (д.) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://www.youtube.com/watch?v=bmWZpjr2jEA> | <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» - м. Прыжок боком с поворотом на 90 о (д.) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://www.youtube.com/watch?v=Eu9I-6F_GX4> | <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» - м. Прыжок боком с поворотом на 90 о (д.) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://www.youtube.com/watch?v=Eu9I-6F_GX4> | <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» - м. Прыжок боком с поворотом на 90 о (д.) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://www.youtube.com/watch?v=Eu9I-6F_GX4> | <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| Прыжок способом «согнув ноги» (м)**.** Прыжок боком с поворотом на 90 о (д). Развитие скоростно-силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| ОРУ в движении. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д). Лазание по канату в два приема. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/> | <https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs><https://www.youtube.com/watch?v=bjg2bE44FQY> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| ОРУ в движении. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д). Лазание по канату в два - три приема. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/> | <https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs><https://www.youtube.com/watch?v=bjg2bE44FQY> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| ОРУ с мячом. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д). Лазание по канату в два - три приема. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/> | <https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs><https://www.youtube.com/watch?v=bjg2bE44FQY> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| ОРУ с мячом. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д). Акробатическая комбинация. Лазание по канату в два - три приема. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/> | <https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs><https://www.youtube.com/watch?v=bjg2bE44FQY> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| ОРУ с мячом. Акробатическая комбинация. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/> | <https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs><https://www.youtube.com/watch?v=bjg2bE44FQY> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| ОРУ с мячом. Акробатическая комбинация. Лазание по канату в два - три приема. Эстафеты. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/> | <https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs><https://www.youtube.com/watch?v=bjg2bE44FQY> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |

Фомичев А.В.

**Класс 9**

**УМК Лях В.И.**

Fizicheskaya-kultura-uchebnik-V.I.-Lyah-2012.pdf Издательство «Просвещение» <https://digital.prosv.ru/>

Издательство «Русское слово» <https://русское-слово.рф/>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы программы.****Темы урока** | **Рекомендуемые ресурсы электронных платформ** | **Рекомендуемые формы организации деятельности** |
| Инструктаж по ТБ. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места. Упражнение на укрепление брюшного пресса за 30сек. Кол-во раз. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/> | <https://www.youtube.com/watch?v=MimSwDVh-8U><https://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw> | Имитация выполнения движения. Анализ санитарно-гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями. |
| Медл. бег. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3х10м . Прыжки в длину с места. Упражнение на укрепление брюшного пресса за 30сек. Кол-во раз. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/> | <https://www.youtube.com/watch?v=MimSwDVh-8U><https://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw> | Контрольные задания.Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с места. Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса за 30сек. кол-во раз. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/> | <https://www.youtube.com/watch?v=MimSwDVh-8U><https://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw> | Контрольные задания.Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Упражнения в равновесии (д). Развитие силы. Упражнение на брюшной пресс за 30 сек.  | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/><https://www.youtube.com/watch?v=0oB5GMq3F_Q> | <https://www.youtube.com/watch?v=4H-Wc6Thd50><https://www.youtube.com/watch?v=ssIJmABoS38> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Анализ санитарно-гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями. |
| Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (м). Подтягивания в висе. Подъем переворотом махом (д). Упражнения в равновесии (д). Развитие силы. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo> | <https://www.youtube.com/watch?v=4H-Wc6Thd50><https://www.youtube.com/watch?v=ssIJmABoS38> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (м). Подтягивания в висе. Подъем переворотом махом (д). Упражнения в равновесии (д). Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo> | <https://www.youtube.com/watch?v=4H-Wc6Thd50><https://www.youtube.com/watch?v=ssIJmABoS38> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (м). Подтягивания в висе. Подъем переворотом махом (д). Упражнения в равновесии (д) . Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo> | <https://www.youtube.com/watch?v=4H-Wc6Thd50><https://www.youtube.com/watch?v=5HzarpT7jGM> | Контрольные задания.Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (м). Подтягивания в висе. Подъем переворотом махом (д). Упражнения в равновесии (д). Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo> | <https://www.youtube.com/watch?v=4H-Wc6Thd50><https://www.youtube.com/watch?v=5HzarpT7jGM> | Контрольные задания.Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д)**.** Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://www.youtube.com/watch?v=4H-Wc6Thd50><https://www.youtube.com/watch?v=5HzarpT7jGM> | Контрольные задания.Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/> | <https://www.youtube.com/watch?v=mzh__DLCR4M><https://topuch.ru/gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-pod-obshej-redakciej/index5.html><https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движ. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/><https://www.youtube.com/watch?v=5P8PjhMMxrs> | <https://www.youtube.com/watch?v=mzh__DLCR4M><https://topuch.ru/gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-pod-obshej-redakciej/index5.html><https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движ. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/><https://www.youtube.com/watch?v=5P8PjhMMxrs> | <https://www.youtube.com/watch?v=mzh__DLCR4M><https://topuch.ru/gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-pod-obshej-redakciej/index5.html><https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Просмотр видеоролика. |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручами. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/> | <https://www.youtube.com/watch?v=mzh__DLCR4M><https://topuch.ru/gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-pod-obshej-redakciej/index5.html><https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручами. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/> | <https://www.youtube.com/watch?v=mzh__DLCR4M><https://topuch.ru/gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-pod-obshej-redakciej/index5.html><https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Контрольные задания.Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручами. Прыжок ноги врозь (м.) . Прыжок боком (д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/> | <https://www.youtube.com/watch?v=mzh__DLCR4M><https://topuch.ru/gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-pod-obshej-redakciej/index5.html><https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Контрольные задания.Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей  | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/> | <https://topuch.ru/sposobi-obucheniya-obsherazvivayushim-uprajneniyam-oru/index.html><https://www.youtube.com/watch?v=xc6SGfpITXM> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей.  | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/> | <https://topuch.ru/sposobi-obucheniya-obsherazvivayushim-uprajneniyam-oru/index.html><https://www.youtube.com/watch?v=xc6SGfpITXM> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Акробатическая зачетная комбинация. Развитие координационных способностей  | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/><https://www.youtube.com/watch?v=-BxelO9HWBI> | <https://topuch.ru/sposobi-obucheniya-obsherazvivayushim-uprajneniyam-oru/index.html><https://www.youtube.com/watch?v=xc6SGfpITXM> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). «Мост» из положения стоя, переворот с «моста» в полушпагат (д.). Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/><https://www.youtube.com/watch?v=-BxelO9HWBI> | <https://topuch.ru/sposobi-obucheniya-obsherazvivayushim-uprajneniyam-oru/index.html> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). «Мост» из положения стоя, переворот с «моста» в полушпагат (д.). Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/><https://www.youtube.com/watch?v=-BxelO9HWBI> | <https://topuch.ru/sposobi-obucheniya-obsherazvivayushim-uprajneniyam-oru/index.html> | Контрольные задания.Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |
| ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). «Мост» из положения стоя, переворот с «моста» в полушпагат (д.). Акробатическая комбинация. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/><https://www.youtube.com/watch?v=-BxelO9HWBI> | <https://topuch.ru/sposobi-obucheniya-obsherazvivayushim-uprajneniyam-oru/index.html> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика |

Фомичев А.В.

**УМК Лях В.И.**

**Класс 10, II учебная четверть, раздел «Гимнастика». Юноши.**

**УМК Лях В.И.**

Fizicheskaya-kultura-uchebnik-V.I.-Lyah-2012.pdf Издательство «Просвещение» <https://digital.prosv.ru/>

Издательство «Русское слово» <https://русское-слово.рф/>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы программы.****Темы урока** | **Рекомендуемые ресурсы электронных платформ** | **Рекомендуемые формы организации деятельности** |
| Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/gimnastikavis-sognuvshis-i-prognuvshis-1636207.html><https://multiurok.ru/files/obshchierazvivaiushchiie-uprazhnieniia-na-miestie.html> | Контрольные задания. Анализ санитарно-гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями. |
| Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-silovyh-sposobnostej-10-11-klass-4286182.html><https://infourok.ru/gimnastikavis-sognuvshis-i-prognuvshis-1636207.html> | Выполнения двигательных заданий. Просмотр видеоролика |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://znanija.com/task/31077406><https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-podtiagivanie-na-vysokoi-perekladin.html> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ><https://урок.рф/library/kompleks_oru_s_gantelyami_183619.html> | Имитация выполнения двигательных заданий по материалам просмотра электронных ресурсов. Просмотр видеоролика. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/search/?text=Перестроения%20из%20колонны%20по%20одному%20в%20колонну%20по%20восемь%20в%20движении.%2010%20класс&lr=47&clid=1955451&win=161><https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/01/07/podem-perevorotom-mahom-odnoy-tolchkom-drugoy-nogi-na> | Просмотр видеоролика.Выполнение комплекса физических упражнений. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://урок.рф/library/kompleks_oru_s_gantelyami_183619.html><https://yandex.ru/search/?text=Перестроения%20из%20колонны%20по%20одному%20в%20колонну%20по%20восемь%20в%20движении.%2010%20класс&lr=47&clid=1955451&win=161> | Просмотр видеоролика.Имитация выполнения двигательных заданий по материалам просмотра электронных ресурсов. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://gto-normativy.ru/kak-delat-podem-s-perevorotom-na-perekladine/> | Просмотр видеоролика. Анализ материалов просмотра электронных ресурсов. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://www.gto.ru><https://infourok.ru/kompleks-oru-s-gantelyami-2042806.html> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/turbo/cross.expert/s/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html> | Анализ материалов просмотра электронных ресурсов. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://mybiblioteka.su/tom2/10-38405.html><https://yandex.ru/turbo/cross.expert/s/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html> | Просмотр видеоролика.Имитация выполнения двигательных заданий по материалам просмотра электронных ресурсов. |
| ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. Упражнения на гимнастической стенке. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/files/komplieks-oru-u-ghimnastichieskoi-stienki.html><https://zen.yandex.ru/media/id/5ca4ae9907523700b397d8c3/super-uprajnenie--lazane-po-kanatu-5cb0b584d5992400b360664d> | Просмотр видеоролика.Тестовое задание. |
| ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-gimnastika-dlinniy-kuvirok-cherez-prepyatstvie-sm-stoyka-na-rukah-s-pomoschyu-kuvirok-nazad-iz-stoyki-na-rukah-es-2646738.html><https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-klass-1464314.html> | Анализ материалов просмотра электронных ресурсов. Просмотр видеоролика |
| ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://урок.рф/library/metodika_obucheniya_tehniki_stojki_na_rukah_175318.html><https://www.youtube.com/watch?v=dHLkn_CGTqk> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Разновидности висов и упоров на брусьях.Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/opredelenie-visov-i-uporov-vidi-visov-i-uporov-2412741.html><https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-klass-1464314.html> | Имитация выполнения движений. Просмотр видеоролика. |
| ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Разновидности висов и упоров на брусьях. Сед углом. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/images/search?text=Сед%20углом.%2010%20класс&stype=image&lr=47&parent-reqid=1604480419274355-1281589450951131737900107-production-app-host-man-web-yp-96&source=wiz> | Просмотр видеоролика.Выполнение комплекса физических упражнений. |
| ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня вдоль. Сед углом. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/02/prezentatsiya-opornyy-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo><https://infourok.ru/prizhki-v-glubinu-s-visoti-248148.html> | Просмотр видеоролика.Анализ материалов просмотра электронных ресурсов. |
| ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня вдоль. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/files/otkrytyi-urok-kombinatsiia-iz-razuchennykh-akrobat.html><https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Просмотр видеоролика.Имитация выполнения двигательных заданий по материалам просмотра электронных ресурсов |
| ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня вдоль. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/03/metodika-razvitiya-silovykh-skorostno-silovykh-kachestv><https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/opornyi-pryzhok-chieriez-konia> | Имитация выполнения подводящих упражнений. Просмотр видеоролика. |
| ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня вдоль. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/files/otkrytyi-urok-kombinatsiia-iz-razuchennykh-akrobat.html><https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Выполнение движений. Просмотр видеоролика. |
| ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня вдоль. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/index.php/files/komplieks-oru-s-priedmietami.html> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Акробатика: комбинация из разученных элементов – техника выполнения. Опорный прыжок. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-10-klassa.html> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |

Игнатьев П.В.

**Класс 10, II учебная четверть, раздел «Гимнастика». Девушки.**

**УМК Лях В.И.**

Fizicheskaya-kultura-uchebnik-V.I.-Lyah-2012.pdf Издательство «Просвещение» <https://digital.prosv.ru/>

Издательство «Русское слово» <https://русское-слово.рф/>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы программы.****Темы урока** | **Рекомендуемые ресурсы электронных платформ** | **Рекомендуемые формы организации деятельности** |
| Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы и гибкости. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-povoroti-v-dvizhenii-oru-na-meste-tolchkom-nog-podem-v-upor-na-verhnyuyu-zherd-kuvirki-dlinniy-kuvirok--3971169.html><https://infourok.ru/konspekt-variant-kl-devushki-fizkultura-razvitie-sili-sovershenstvovanie-povorota-krugom-v-dvizhenii-2913873.html> | Контрольные задания. Анализ санитарно-гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями. |
| Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы и гибкости. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/files/obshchierazvivaiushchiie-uprazhnieniia-na-miestie.html><https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-gibkosti-u-devushek-klass-1555186.html> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы и гибкости. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://урок.рф/library/kompleks_oru_s_gantelyami_183619.html><https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-gimnastike-yunoshi-i-devushki-1035097.html> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы и гибкости. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/kompleks-oru-s-gantelyami-2042806.html>[https://urok.1sept.ru/статьи/637573/](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/637573/) |  Просмотр видеоролика.Имитация выполнения подводящих упражнений. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://www.sites.google.com/site/gimnastikavskole/stroevaa-podgotovka/postroenia-i-perestroenia-v-dvizenii>[https://urok.1sept.ru/статьи/637573/](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/637573/) | Анализ санитарно-гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями.Имитация выполнения двигательных заданий по материалам просмотра электронных ресурсов. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-gimnastike-yunoshi-i-devushki-1035097.html> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-gimnastike-yunoshi-i-devushki-1035097.html><https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/turbo/cross.expert/s/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html> | Анализ материалов просмотра электронных ресурсов. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Равновесие на верхней жерди. Лазание по канату в два приема.  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/turbo/cross.expert/s/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html><https://multiurok.ru/files/komplieks-fizichieskikh-uprazhnienii-dlia-obuchaiushchikhsia-10-klassa.html> | Просмотр видеоролика. |
| ОРУ в движении. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://www.gto.ru><https://fizkultura-fgos.ru/kompleks-uprazhnenij-na-raznovysokih-brusyah.html> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |
| ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема. Упражнения на гимнастической стенке. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/images/search?text=Упражнения%20на%20гимнастической%20стенке.%2010%20класс%20девушки&stype=image&lr=47&parent-reqid=1604497253072116-452849944021598534700107-production-app-host-man-web-yp-345&source=wiz> | Имитация выполнения подводящих упражнений. Тестовое задание. |
| ОРУ с обручами. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Мост. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/uprazhneniya-s-obruchem-dlya-devushek-klassov-664748.html><https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-10-klass-devushki-4182182.html> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |
| ОРУ с обручами. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Мост. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/konspekt-variant-kl-devushki-fizkulturasovershenstvovanie-tehniki-dlinnogo-kuvirka-vpered-cherez-prepyatstvie-stoyki-na-rukah-s--2912783.html><https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-iz-stojki-na-lopatkah-perevorot-nazad-v-polushpagat-10-klass-devushki-4178294.html><https://infourok.ru/konspekt-uroka-gimnastika-dlinniy-kuvirok-cherez-prepyatstvie-sm-stoyka-na-rukah-s-pomoschyu-kuvirok-nazad-iz-stoyki-na-rukah-es-2646738.html> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| ОРУ со скакалками. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Мост. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-kompleks-oru-s-gimnasticheskimi-skakalkami-10-klass-4182172.html><https://урок.рф/library/metodika_obucheniya_tehniki_stojki_na_rukah_175318.html> |  Просмотр видеоролика.Имитация выполнения подводящих упражнений. |
| ОРУ со скакалками. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Мост. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-klass-devushki-most-iz-polozheniya-stoya-vstat-v-ishodnoe-polozhenie-perekatom-stoyka-na-lopatkah-2544070.html><https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/04/27/ritmicheskaya-gimnastika-kak-sredstvo-razvitiya> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |
| ОРУ с булавами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/kompleks-razlichnih-oru-po-gimnastike-3796108.html> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |
| ОРУ с булавами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-gimnastika-kombinacii-iz-razuchennih-elementov-dlinniy-kuvirok-stoyka-na-rukah-i-golove-kuvirok-vperyod-prizhki-v-2646754.html> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| ОРУ с булавами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/08/16/konspekt-uroka-po-legkoy-atletike-10-klass-devushki> |  Просмотр видеоролика.Имитация выполнения подводящих упражнений. |
| ОРУ с булавами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-opornye-pryzhki-cherez-konya-uglom-110-sm-10-klass-devushki-4178313.html> | Анализ материалов просмотра электронных ресурсов. |
| ОРУ с булавами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/13/akrobaticheskaya-kombinatsiya-devochki-10-klass> | Имитация выполнения двигательных заданий по материалам просмотра электронных ресурсов |
| Акробатика: комбинация из разученных элементов – техника выполнения. Опорный прыжок. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/video/search?text=Акробатика%3A%20комбинация%20из%20разученных%20элементов%20–%20техника%20выполнения.%2010%20класс&path=wizard&parent-reqid=1604496235448454-1645783069953097487100113-production-app-host-man-web-yp-330&wiz_type=vital&filmId=15963395743657787568> | Разработка индивидуального проекта «Освоение упражнений, составляющих акробатическую комбинацию». |

Игнатьев П.В.

**Класс 11, II учебная четверть, раздел «Гимнастика». Юноши.**

**УМК Лях В.И.**

Fizicheskaya-kultura-uchebnik-V.I.-Lyah-2012.pdf Издательство «Просвещение» <https://digital.prosv.ru/>

Издательство «Русское слово» <https://русское-слово.рф/>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы программы.****Темы урока** | **Рекомендуемые ресурсы электронных платформ** | **Рекомендуемые формы организации деятельности** |
| Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы и гибкости. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/files/razvitie-silovykh-sposobnostei-iunoshei-10-11-klas.html><https://multiurok.ru/files/obshchierazvivaiushchiie-uprazhnieniia-na-miestie.html> | Контрольные задания. Анализ санитарно-гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями. |
| Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы и гибкости:круговая тренировка. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-teme-krugovaya-trenirovka-dlya-klassov-2510831.html><https://infourok.ru/gimnastikavis-sognuvshis-i-prognuvshis-1636207.html> | Выполнения движений. Просмотр видеоролика. Выполнение комплекса круговой тренировки. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы и гибкости: круговая тренировка. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-podtiagivanie-na-vysokoi-perekladin.html><https://infourok.ru/obuchenie-tehniki-v-gimnastike-podem-perevorotom-mahom-odnoy-tolchkom-drugoy-3431969.html> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. Выполнение комплекса круговой тренировки. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы и гибкости: круговая тренировка. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infopedia.su/12x4f56.html><https://урок.рф/library/kompleks_oru_s_gantelyami_183619.html> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. Выполнение комплекса круговой тренировки. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы и гибкости: круговая тренировка. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <http://sportfiction.ru/articles/krugovaya-trenirovka/><https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/01/07/podem-perevorotom-mahom-odnoy-tolchkom-drugoy-nogi-na> | Просмотр видеоролика.Выполнение комплекса физических упражнений. Выполнение комплекса круговой тренировки. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://урок.рф/library/kompleks_oru_s_gantelyami_183619.html><https://multiurok.ru/files/razvitie-silovykh-sposobnostei-iunoshei-10-11-klas.html> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://gto-normativy.ru/kak-delat-podem-s-perevorotom-na-perekladine/> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://www.gto.ru><https://infourok.ru/kompleks-oru-s-gantelyami-2042806.html> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении и со скакалкой. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/turbo/cross.expert/s/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html><https://multiurok.ru/files/komplieks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnienii-so.html> |  Просмотр видеоролика.Имитация выполнения подводящих упражнений. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении и со скакалкой. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://mybiblioteka.su/tom2/10-38405.html><https://yandex.ru/turbo/cross.expert/s/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html> | Просмотр видеоролика. |
| ОРУ на месте и со скакалкой. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. Упражнения на гимнастической стенке. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/files/komplieks-oru-u-ghimnastichieskoi-stienki.html><https://zen.yandex.ru/media/id/5ca4ae9907523700b397d8c3/super-uprajnenie--lazane-po-kanatu-5cb0b584d5992400b360664d> | Просмотр видеоролика.Тестовое задание. |
| ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-gimnastika-dlinniy-kuvirok-cherez-prepyatstvie-sm-stoyka-na-rukah-s-pomoschyu-kuvirok-nazad-iz-stoyki-na-rukah-es-2646738.html><https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-klass-1464314.html> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |
| ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://урок.рф/library/metodika_obucheniya_tehniki_stojki_na_rukah_175318.html><https://www.youtube.com/watch?v=dHLkn_CGTqk> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Разновидности висов и упоров на брусьях.Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/opredelenie-visov-i-uporov-vidi-visov-i-uporov-2412741.html><https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-klass-1464314.html> |  Просмотр видеоролика.Имитация выполнения подводящих упражнений. |
| ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Разновидности висов и упоров на брусьях. Сед углом. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/images/search?text=Сед%20углом.%2010%20класс&stype=image&lr=47&parent-reqid=1604480419274355-1281589450951131737900107-production-app-host-man-web-yp-96&source=wiz> | Просмотр видеоролика.Выполнение комплекса физических упражнений. |
| ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня вдоль. Сед углом. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/02/prezentatsiya-opornyy-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo><https://infourok.ru/prizhki-v-glubinu-s-visoti-248148.html> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |
| ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня вдоль. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/files/otkrytyi-urok-kombinatsiia-iz-razuchennykh-akrobat.html><https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня вдоль. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/03/metodika-razvitiya-silovykh-skorostno-silovykh-kachestv><http://www.myshared.ru/slide/51154/> |  Просмотр видеоролика.Имитация выполнения подводящих упражнений. |
| ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня вдоль. Развитие скоростно-силовых качеств.Прыжки с поворотами на точность приземления. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://урок.рф/presentation/41.html><https://infourok.ru/konspekt-prizhki-po-razmetkam-na-tochnost-prizemleniya-2865492.html> | Выполнения движений. Просмотр видеоролика |
| ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня вдоль. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки с поворотами на точность приземления. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/26/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kultury-dlya-11-klassa-po> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Акробатика: комбинация из разученных элементов – техника выполнения. Опорный прыжок. Прыжки с поворотами на точность приземления. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-10-klassa.html><https://infourok.ru/konspekt-prizhki-po-razmetkam-na-tochnost-prizemleniya-2865492.html> | Разработка индивидуального проекта «Проект развития силовых способностей». |

Игнатьев П.В.

**Класс 11, II учебная четверть, раздел «Гимнастика». Девушки.**

**УМК Лях В.И.**

Fizicheskaya-kultura-uchebnik-V.I.-Lyah-2012.pdf Издательство «Просвещение» <https://digital.prosv.ru/>

Издательство «Русское слово» <https://русское-слово.рф/>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы программы.****Темы урока** | **Рекомендуемые ресурсы электронных платформ** | **Рекомендуемые формы организации деятельности** |
| Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы, точности и гибкости. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/09/22/programma-dlya-devochek-11-klassa-po-razvitiyu-silovoy><https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/15/kompleksy-obshche-razvivayushchih-uprazhneniy> | Контрольные задания. Анализ санитарно-гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями. |
| Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы, точности и гибкости. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/13/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-11-klassa><https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-gibkosti-u-devushek-klass-1555186.html> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы, точности и гибкости. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://урок.рф/library/rabochaya_programma_po_predmetu_fizicheskaya_kultur_054819.html> <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-gimnastike-yunoshi-i-devushki-1035097.html> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы и гибкости. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/kompleks-oru-s-gantelyami-2042806.html><https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-gibkosti-u-devushek-klass-1555186.html>  |  Просмотр видеоролика.Имитация выполнения подводящих упражнений. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://www.sites.google.com/site/gimnastikavskole/stroevaa-podgotovka/postroenia-i-perestroenia-v-dvizenii>[https://urok.1sept.ru/статьи/637573/](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/637573/) | Анализ санитарно-гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями.Имитация выполнения двигательных заданий по материалам просмотра электронных ресурсов. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-uprazhneniya-v-ravnovesii-na-gimnasticheskom-brevne-devushki-klass-420027.html> | Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-gimnastike-yunoshi-i-devushki-1035097.html><https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/turbo/cross.expert/s/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html> | Анализ материалов просмотра электронных ресурсов. |
| Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Равновесие на верхней жерди. Лазание по канату в два приема.  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/turbo/cross.expert/s/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html><https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/15/kompleksy-obshche-razvivayushchih-uprazhneniy> | Просмотр видеоролика. |
| ОРУ в движении. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/tehnika-lazaniya-po-kanatu-1462287.html> <https://fizkultura-fgos.ru/kompleks-uprazhnenij-na-raznovysokih-brusyah.html> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |
| ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема. Упражнения на гимнастической стенке. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://fortunaa.okis.ru/uprazhnenie-na-gimnasticheskoj-stenke.html> | Имитация выполнения подводящих упражнений. Тестовое задание. |
| ОРУ с обручами. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Мост. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/uprazhneniya-s-obruchem-dlya-devushek-klassov-664748.html><https://zen.yandex.ru/media/7minut/15-prostyh-uprajnenii-na-ravnovesie-i-koordinaciiu-prodlevaem-molodost-5c1ca75230164200ab0e2d18> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |
| ОРУ с обручами. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Мост. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/konspekt-variant-kl-devushki-fizkulturasovershenstvovanie-tehniki-dlinnogo-kuvirka-vpered-cherez-prepyatstvie-stoyki-na-rukah-s--2912783.html><https://infourok.ru/konspekt-uroka-gimnastika-dlinniy-kuvirok-cherez-prepyatstvie-sm-stoyka-na-rukah-s-pomoschyu-kuvirok-nazad-iz-stoyki-na-rukah-es-2646738.html> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| ОРУ со скакалками. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Мост. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infopedia.su/12x308.html> <https://урок.рф/library/metodika_obucheniya_tehniki_stojki_na_rukah_175318.html> |  Просмотр видеоролика.Имитация выполнения подводящих упражнений. |
| ОРУ со скакалками. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Мост. Развитие координационных способностей. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-klass-devushki-most-iz-polozheniya-stoya-vstat-v-ishodnoe-polozhenie-perekatom-stoyka-na-lopatkah-2544070.html><https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/04/27/ritmicheskaya-gimnastika-kak-sredstvo-razvitiya> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |
| ОРУ с булавами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/urok-gimnastiki-dlya-kl-devushki-413834.html><https://infourok.ru/kompleks-razlichnih-oru-po-gimnastike-3796108.html> | Просмотр и анализ материалов электронных ресурсов. |
| ОРУ с булавами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-gimnastika-kombinacii-iz-razuchennih-elementov-dlinniy-kuvirok-stoyka-na-rukah-i-golove-kuvirok-vperyod-prizhki-v-2646754.html> | Контрольные задания. Имитация выполнения движения. Просмотр видеоролика. |
| ОРУ с булавами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/30/gimnasticheskaya-polosa-prepyatstviy> |  Просмотр видеоролика.Имитация выполнения подводящих упражнений. |
| ОРУ с булавами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/video/search?text=ОРУ%20с%20булавами.%2011%20класс%20девушки&path=wizard&parent-reqid=1604499657238571-1033111096633251398700113-production-app-host-vla-web-yp-327&wiz_type=vital> | Анализ материалов просмотра электронных ресурсов. |
| ОРУ с булавами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://yandex.ru/video/search?text=ОРУ%20с%20булавами.%2011%20класс%20девушки&path=wizard&parent-reqid=1604499657238571-1033111096633251398700113-production-app-host-vla-web-yp-327&wiz_type=vital><https://fizkultura-fgos.ru/konspekt-uroka-v-11-klasse-na-temu-opornye-pryzhki.html> | Имитация выполнения двигательных заданий по материалам просмотра электронных ресурсов |
| Акробатика: комбинация из разученных элементов – техника выполнения. Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/><https://resh.edu.ru/>Российская электронная школа  | <https://infourok.ru/akrobaticheskaya-kombinaciya-iz-razuchennyh-elementov-osnovy-ritmicheskoj-gimnastiki-11-klass-4058724.html><https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/29/metodika-kompleksnogo-razvitiya-vynoslivosti-u> | Разработка индивидуального проекта «Проект развития гибкости (или координационных способностей, по выбору)». |

Игнатьев П.В.