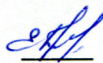


Ознакомлена

Зам. директора школы

 Провоторова Е.А.

Утверждаю

Директор школы

 Михалева Г.А.

«01» сентября 2023г.



Рабочая программа

«Физическая культура»

6 класс

Составитель: Дёгтев Виктор Филиппович,
учитель физической культуры.

д. Колесниково.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» разработан на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (В процессе проведения уроков). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности (В процессе проведения уроков). Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Соблюдение правил безопасности на уроках физической культуры, оказание первой помощи (В процессе первых уроков новой темы).

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование, эффективность. Самоконтроль и самонаблюдение занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (В процессе проведения уроков). Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» (11 часов). Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Неопорные прыжки через предметы с разбега способом «согнув ноги» и способом «ноги врозь». Различные виды прыжков через скакалку.

Гимнастические комбинации на гимнастической скамейке с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног.

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика» (11 часов) Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень, на дальность. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.

Модуль «Зимние виды спорта» (18 часов). Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры» (18 часов)

Баскетбол (13 часов) Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол (5 часов). Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. (3 часа) Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт» (8 часов). Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств,

состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Личностные результаты
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ)									
1.1.	Возрождение Олимпийских игр					обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;; осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр					анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр,	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание,

						приводят примеры.;			соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
1.3.	История первых Олимпийских игр современности					знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ)									
2.1.	Составление дневника физической культуры					знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.2.	Физическая подготовка человека					знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества),	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие

						осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;;			необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
--	--	--	--	--	--	---	--	--	---

2.3.	Правила развития физических качеств					устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой					знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объем»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности					измеряют индивидуальные максимальные	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении

						показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;; определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;; знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;;			всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой					разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему

					солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;			здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения (В процессе уроков)				определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);; разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения (В процессе уроков)				повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.3.	Упражнения для оптимизации				составляют комплекс	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/	Осознание важности

	работоспособности мышц в режиме учебного дня (В процессе уроков)					физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня;	работа;	/subject/9/	обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	4	1	4		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	htt/subject/9/ps://resh.edu.ru	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	htt/subject/9/ps://resh.edu.ru	обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)Осознание важности

3	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места.</i>	1	1	0		наблюдают и анализируют образец техники прыжка , уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения прыжка , выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в длину с места другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;			Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</i>	1	0	1		учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;			Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</i>	2	0	2		способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень,			Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,

						акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;повторяют ранее разученные			сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений;			Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
7	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	6	0	6		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);; составляют акробатическую	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)

						комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;			
8	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической скамейке.	2	0	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической скамейке;; разучивают упражнения (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
9	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастической скамейке.	1	0	1		контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
10	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему

						(передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;.			здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
11	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	9	1	8		наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;. описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;. разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;. контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);. демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
12.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной

	техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий					подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;			деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
13	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	7	0	7		наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
14	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение

									гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	12	1	11		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение

									гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
17	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</i>	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
18	<i>«Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.</i>	3	0	3		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);; разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в футбол по правилам с использованием разученных	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)

					технических действий.;			
19	СПОРТ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68
-------------------------------------	----

Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела, темы	Возможность электронных ресурсов	Потенциал РВМ
Легкая атлетика(10 часов)			
1	ИОТ – 018. Спринтерский бег		Достойные поступки спортсменов в наши дни. «92 пассажира»
2	Бег 30 м, Челночный бег 3*10 ОРУ. Подвижные игры. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО		
3	Бег 60 м, метание мяча ОРУ Цель и задачи олимпийского движения. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Источник: https://user.gto.ru/user/register Пройти регистрацию. Ознакомиться и знать нормативы своей возрастной ступени	Творческое задание учащимся: подготовить доклады, сообщения, выступления по теме: «Профилактика негативных привычек в подростковой среде».
4	Входной контроль. Тестирование. Бег 30 м		
5	Эстафетный бег, прыжки в длину с разбега. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО		
6	Прыжки в длину с разбега, метание мяча. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО		
7	Прыжки в длину с разбега на результат Подвижные игры Возрождение Олимпийских игр. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО		Достойные поступки спортсменов в наши дни. «Яхтсменки, спасшие тренера»
8	Метание мяча на дальность. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Источник: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ Перейти по ссылке, прочитать и знать материал, пройти тестирование	
9	Бег 300 м, метание мяча. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО		Популяризация и пробное тестирование Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

10	Бег 1000 м на время ОФП Роль Пьера де Кубертена		
Баскетбол(8 часов)			
11	ИОТ – 021.Стойки передвижения игрока. Челночный бег 3*10 м. профилактики травматизма		
12	Стойки, передвижения повороты, остановки. Прыжки в длину с места		Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания
13	Ведение мяча на месте и в движении. Поднимание туловища за 30 сек.	Источник: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ Перейти по ссылке, прочитать и знать и материал, пройти тестирование	
14	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		
15	Техника ведения мяча с изменением направления и высоты отскока Оценка эффективности занятий		Достойные поступки спортсменов в наши дни. «Лыжи от канадского тренера и дорогие полозья от немецкого спортсмена»
16	Броски в кольцо одной и двумя руками с места. Подтягивание на перекладине		
17	Бросок мяча двумя руками снизу после ведения		
18	Броски мяча в кольцо с места на точность попадания Зарождение олимпийского движения в России.	Источник: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ Перейти по ссылке, прочитать и знать материал, пройти тестирование	
Гимнастика(11 часов)			
19	ИОТ – 17. Гимнастика, ее история. Строевые упражнения.		
20	Круговая тренировка		«Служу России» Военно-патриотическое мероприятие
21	Кувырок вперед. Комплексы утрен.		

	гимнастики		
22	Кувырок назад		
23	Стойка на лопатках		
24	«Мост» из положения стоя		
25	Круговая тренировка Идеалы и символика Олимпийских игр	Источник: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/ Перейти по ссылке, прочитать и знать материал, пройти тестирование	Достойные поступки спортсменов в наши дни. «Дух товарищества среди бегунов»
26	Комбинация из изученных элементов		
27	Висы. Прыжки со скакалкой		
28	Тестирование сгибание, разгибание рук в упоре		
29	Прыжки через скакалку за 30 сек.		Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.
Волейбол(3 часа)			
30	ИОТ – 021.Стойки и перемещение в стойке		
31	Нижняя прямая подача с расстояния 4 м от сетки		
32	Передача мяча сверху двумя руками на месте	Источник: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/ Перейти по ссылке, прочитать и знать материал, пройти тестирование	
Лыжная подготовка(18 часов)			
33	ИОТ – 019. Строевые команды с лыжами в руках и на лыжах		
34	Техника попеременно двухшажный хода		
35	Прохождение дистанции 2 км равномерно		Достойные поступки спортсменов в наши дни. «Алексей Немов: первый приз де Кубертена в российском спорте.»
36	Техника попеременно двухшажного хода Уход за лыжами, палками и креплениями Физическое развитие человека		Праздник «Мы разные, но мы вместе»
37	Техника одновременно бесшажного хода	Источник: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262	

		514/ Перейти по ссылке, прочитать и знать материал, пройти тестирование	
38	Дистанция 1 км на результат		
39	Техника одновременно одношажного хода Предупреждение травматизма и обморожений		День здоровья «Мы за ЗОЖ»
40	Поворот переступанием в движении Применения лыжных мазей и парафины.		
41	Передвижение на лыжах «змейкой»		
42	Техника конькового хода без толчков руками	Источник: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ Перейти по ссылке, прочитать и знать материал, пройти тестирование	«Служу России» Военно-патриотическое мероприятие
43	Спуски со склона комбинированным способом. Прохождение по дистанции до 2 км		
44	Торможение «плугом», подъем «полуелочкой»		
45	Поворот переступанием Здоровье и здоровый образ жизни.		Достойные поступки спортсменов в наши дни. «За умение завоевать аудиторию»
46	Повороты и торможение на склоне		
47	Промежуточная аттестация. Контрольный тест		
48	Дистанция 2 км на результат	Источник: https://skiline.ru/sport-technology/615-ski-base-materials Перейти по ссылке, ознакомиться и знать материал	Популяризации пробное тестирование Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
49	Игры и эстафеты на лыжах Цель и задачи олимпийского движения		
50			
Волейбол(2 часа)			
51	ИОТ – 021. Передача двумя руками на месте и после перемещения вперед		
52	Передача мяча над собой и через сетку		Истинные герои в наши дни. «С голыми руками на автоматчика»

Баскетбол(5 часов)			
53	Ведение мяча с разной высотой отскока с изменением направления движения и скорости		
54	Бросок одной рукой от плеча после остановки	Источник: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/ Перейти по ссылке, прочитать и знать материал, пройти тестирование	
55	Бросок мяча в кольцо после ведения		История достижений российских спортсменов в различных видах спорта
56	Бросок мяча в кольцо снизу после ведения		
57	Бросок мяча в кольцо на точность попадания Тестирование подтягивания		
Легкая атлетика(11 часов)			
58	ИОТ – 018.Техника прыжка в высоту с разбега	Источник: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/ Перейти по ссылке, прочитать и знать материал, пройти тестирование	Мероприятия ко Дню Победы. «Майская эстафета 2023»
59	Прыжки в высоту с разбега Тестирование прыжка в длину с места. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО		
60	Промежуточная аттестация: итоговое контрольное тестирование		
61	Тестирование челночного бега 3*10 м. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО		
62	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Источник: http://900igr.net/prezentacija/fizkultura/istorija-razvitija-sporta-60337/atsiklicheskie-vidy-sporta-42.html Перейти по ссылке, посмотреть презентацию, усвоить данный материал	
63	Метание мяча на результат Физическое развитие человека. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО		
64	Спринтерский бег. Бег 30 м	Источник:	Беседы о здоровом образе

	Соблюдение правил безопасности на уроках физической культуры, оказание первой помощи. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/ Перейти по ссылке, прочитать и знать материал, пройти тестирование	жизни, вредные привычки, правильное питание
65	Прыжки в длину с разбега. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО		
66	Спринтерский бег. Бег 60 м. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО		
67	Тестирование бега 1000 м на результат		
68	Бег по пересеченной местности	Источник: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/ Перейти по ссылке, прочитать и знать материал, пройти тестирование	Истинные герои в наши дни. «Просто я был ближе всех...»