

Рассмотрена на
заседании школьного
методического
объединения учителей
естественно-математического

цикла
Протокол № 1 от 29.08.24г.
Руководитель ШМО:
Л.Е. Бацаев

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.24г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:

С.М. Бацаева
Приказ № 104
от 24.08.24г.
Школа № 104
Общественная средняя
школа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 104»
Мин. об. Ямало-Ненецкого округа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
класс 10

учителя Дерканосова Александра Юрьевича

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры

История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ». Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга

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

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры

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

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков.

Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Плавательная подготовка. Спортивная и физическая подготовка

Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства;
- стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности;
- готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
 - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
 - разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
 - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
 - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
 - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
- 2) базовые исследовательские действия:
- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
 - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
 - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
 - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
 - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
 - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
 - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
 - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
 - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
- 3) работа с информацией:
- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
 - создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
 - оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
 - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
 - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем рабочей программы	Количество академических часов отводимых на изучение тем учебного предмета	Тема урока	Дата проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, используемые при изучении темы	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	3	1. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. ТБ.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		2. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		3. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры</p>	10	4. Изучение комплекса ГТО. ТБ..		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		5. ТБ. на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		6. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		7. Беговые упражнения. Зачет. Бег 30 м.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		8. Беговые упражнения. Зачет. Бег 100 м.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		9. Беговые упражнения. Зачет. Бег 200 м.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное,

					здоровьесберегающее, патриотическое
		10. Беговые упражнения. Зачет. Бег 500 м.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		11. Беговые упражнения. Зачет. Бег 1000 м.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		12. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		13. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
Спортивные игры	8	14. Футбол. ТБ.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

	15. Отработка паса.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	16. Отработка паса в одно касание.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	17. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	18. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	19. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	20. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное,

					здоровьесберегающее, патриотическое
		21. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
Гимнастика	10	22. Правила ТБ. на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		23. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		24. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		25. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

	26. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	27. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	28. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	29. Кувырок вперед, колесо, кувырок назад.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	30. Кувырок вперед, колесо, кувырок назад.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	31. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное,

					здоровьесберегающее, патриотическое
Физическая подготовка	4	32. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		33. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		34. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		35. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
Спортивные игры	23	36. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

		37. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		38. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		39. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		40. Упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		41. Упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		42. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное,

				здоровьесберегающее, патриотическое
		43. Тактические действия баскетболиста.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		44. Передачи и броски мяча в корзину.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		45. Передачи и броски мяча в корзину.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		46. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		47. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

	48. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	49. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	50. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	51. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	52. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	53. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное,

					здоровьесберегающее, патриотическое
		54. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		55. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		56. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		57. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		58. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

Зимние виды спорта	21	59. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. ТБ.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		60. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		61. Повороты на лыжах.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		62. Повороты на лыжах.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		63. Повороты на лыжах.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		64. Передвижения на лыжах по учебной дистанции.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное,

					здоровьесберегающее, патриотическое
		65. Передвижения на лыжах по учебной дистанции.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		66. Передвижения на лыжах по учебной дистанции.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		67. Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		68. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		69. Спуски на лыжах.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

	70. Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	71. Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	72. Передвижение на лыжах для развития выносливости.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	73. Передвижение на лыжах для развития выносливости.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	74. Передвижение на лыжах для развития выносливости.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	75. Передвижение на лыжах для развития выносливости.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное,

					здоровьесберегающее, патриотическое
		76. Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		77. Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		78. Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		79. Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
Физическая подготовка	14	80. Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

	81. Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	82. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	83. Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	84. Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	85. Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	86. Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

	87. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	88. Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	89. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	90. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	91. освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
	94. Сдача нормативов ГТО в рамках промежуточной аттестации.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное,

					здоровьесберегающее, патриотическое
		95. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
Лёгкая атлетика	4	96. Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		97. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		98. Прыжок в длину с места.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		99. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

Резерв	3	100. Полоса препятствия.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		101. Полоса препятствия.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		102. Полоса препятствия.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое