
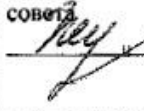



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

РАССМОТРЕНО На заседании школьного методического объединения учителей «Здоровье» Протокол № 1 от «26» августа 2023г. Руководитель школьного методического объединения  Ю.С. Яковлева	СОГЛАСОВАНО На заседании методического совета школы Протокол № 1 от «30» августа 2023г. Председатель методического совета  Ю.В. Жукова	УТВЕРЖДАЮ Директор  Т.В. Луценко Приказ № 118 от «31» августа 2023г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Название учебного предмета/курса/учебного модуля: Физическая культура

Класс: 6

Количество часов в неделю/год: 2/68

1. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

Знания о физической культуре.

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.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. 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. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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 физкультурпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». 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. Гимнастические комбинации.

Модуль «Лёгкая атлетика». 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; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». 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». Баскетбол. 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. 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. 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». 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.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

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.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 возрастнo-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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 физкультминуток 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 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 (для беснежных районов — имитация передвижения); 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.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов отводимых на изучение темы			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Методы, формы, приемы работы с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1.Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.
Итого по разделу		3				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/	Включение в урок игровых моментов для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/	
Итого по разделу		3				
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	Групповой метод
2.3	Спортивные игры.	8		8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	Соревновательный метод

	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8		5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	Соревновательный метод
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/	Соревновательный метод
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/	Работа в парах
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10		14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/	
Итого по разделу		57				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

Поурочное планирование.

№ п/ п	Тема урока	Количество академических часов отводимых на изучение темы			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Конт роль ных рабо т	Практиче ских работ/лаб ораторны х работ	
1	Вводный инструктаж по ТБ и ПБ на уроках физической культуры. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Эстафетный бег.	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег.	1		1	

10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1		1	
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча по движущейся мишени.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча по движущейся мишени.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/
14	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках.	1		1	
15	Модуль «Гимнастика». Упражнения для коррекции телосложения, коррекция осанки.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
16	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
17	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
18	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
19	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1		1	
20	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок .	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
21	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. Опорный прыжок .	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1		1	

	гимнастической скамье.				
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		1	
25	Модуль «Спортивные игры» Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/
26	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
27	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/
28	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
29	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1	
30	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1	
31	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Учебная игра.	1		1	
32	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Учебная игра.	1		1	
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1	
34	Модуль «Спортивные игры» Правила техники безопасности на уроках.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/

	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.				
35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
36	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1	
37	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/
38	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1	
39	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу и сверху в волейболе.	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
40	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча.	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действия.	1		1	
42	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1	
43	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
44	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1		1	
45	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
46	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с	1		1	

	передачей палок».				
47	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
48	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 или 2 км. Эстафеты.	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 или 2 км. Эстафеты.	1		1	
51	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/
52	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/
53	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов и ведения мяча.	1		1	
54	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов и ведения мяча и обводки мяча.	1		1	
55	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов и ведения мяча и остановки мяча.	1		1	
56	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)3- 4 ступени.	1		1	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	https://www.calameo.com/read/001384808432ac754c194 стр. 88-90
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567

59		1		1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571
65	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
66	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	