


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Амгуэмы»

ОДОБРЕНА
на заседании МО
учителей естественно-
научного цикла
протокол от 14.08.2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНА
заместителем
директора по УР

Л.Н. Елисеева
от 16.08.2023 г.



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физической культуре
для 9 класса
на 2023 - 2024 учебный год

Количество часов: 2 часа в неделю, 68 часов в год

Составитель: Быличкин А.Н., учитель
физической культуры

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 9 класса МБОУ «ЦО с. Амгуэмы» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (ред. от 07.10.2022) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- приказа Минпросвещения России от 25.11.2019 № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020 - 2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года»;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»;
- учебного плана основного общего образования МБОУ «ЦО с. Амгуэмы»;
- положения о рабочей программе МБОУ «ЦО с. Амгуэмы»;
- Физическая культура. 8 - 9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/В.И. Лях. - 9-е изд. - М.: Просвещение, 2020. - 271 с.: ил. - ISBN 978-5-09-074268-9.

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ «ЦО с. Амгуэмы».

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (лыжная подготовка), спортивные игры. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» разрабатывается на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры в 9 классе - 68 часов в год (2 часа в неделю).

2. Содержание обучения

Знания о физической культуре

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Легкая атлетика»

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта»

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приемы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

3.1. 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 свое 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 учетом 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.

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.

3.2. 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 ее 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.

3.3. 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 возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных 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 ее 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.

3.4. 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 свое право и право других на ошибку, право на ее 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

3.5. Предметные результаты:

- 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», ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

- использовать приемы 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 гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперед способом «прогнувшись» (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 (девушки);

- 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;

- 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

4. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№ урока	Раздел. Тема урока	Кол-во часов (на раздел, тему)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика - 12 ч.			
1	Л/а. Организационно-методические требования на уроках физической	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/

	культуры. Инструктаж по ТБ. Низкий старт и стартовый разгон.		
2	Л/а. Спринтерский бег. Бег 30 метров	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/
3	Л/а. Спринтерский бег Челночный бег 3x10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/
4	Л/а. Метание малого мяча в цель. Бег 60 м. Прыжок в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/
5	Л/а. Техника метания малого мяча на дальность. Бег 100 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/
6	Л/а. Метание малого мяча на дальность с разбега. Техника длительного бега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/
7	Л/а. Метание малого мяча на дальность с разбега. Техника бега на длинные дистанции (2000 м)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/
8	Техника бега на длинные дистанции (3000 м)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
9,10,11	Л/а. Прыжок в длину с разбега. Развитие физических качеств	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
12	Л/а. Контрольное упражнение «прыжок в длину с разбега»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
Спортивная игра «Футбол» - 4 ч.			
13	Футбол. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Двусторонняя игра по правилам.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/ https://www.dokaball.com/
14	Футбол. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Удары по мячу средней частью подъема. Двусторонняя игра по правилам.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/ https://www.dokaball.com/
15,16	Футбол. Удары по мячу и остановки мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Двусторонняя игра по правилам.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ https://www.dokaball.com/
Баскетбол - 14 ч.			
17	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Передвижения, повороты броски мяча в баскетбольную корзину	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
18,19	Баскетбол. Передачи мяча и броски мяча в б/б корзину.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/

20,21	Баскетбол. Ведение мяча и броски в б/б корзину. Штрафные броски. Учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
22	Баскетбол. Действия трех нападающих против двух защитников. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
23	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/
24	Баскетбол. Перехват мяча. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/
25	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/
26,27	Баскетбол. Нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/
28,29	Баскетбол. Развитие физических способностей. Игра по правилам	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/
30	Баскетбол. Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	
Гимнастика - 12 ч.			
31	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Повторение элементов 8 класса. Строевые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
32	Гимнастика. Длинный кувырок вперед через с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
33,34	Гимнастика. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д)	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/
35,36	Гимнастика. Акробатические комбинации. Строевые упражнения	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/
37	Гимнастика. Контрольный урок по теме «Акробатические комбинации»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
38,39	Гимнастика. Опорные прыжки. Контрольное упражнение «подтягивание»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/
40	Гимнастика. Опорные прыжки. Контрольное упражнение «уголок»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/
41	Гимнастика. Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/
42	Гимнастика. Лазанье по канату с помощью ног (ю.);	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/

	упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах		
Волейбол - 14 ч.			
43	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/
44	Волейбол. Передача мяча у сетки. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/
45,46	Волейбол. Передача в прыжке через сетку. Прием мяча снизу. Учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/
47,48	Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая и боковая подачи. Учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
49,50	Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
51,52	Волейбол. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3230/
53	Волейбол. Защитные действия. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3229/
54	Волейбол. Тактические действия. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3228/
55	Волейбол. Развитие физических способностей. Игра по правилам	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/
56	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3226/
Лыжная подготовка - 8 ч.			
57	Л/п. Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/
58	Л/п. Переход с попеременных ходов на одновременные	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/
59,60	Л/п. Коньковый ход	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
61,62	Л/п. Подъемы на склон и спуски со склона	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/
63	Л/п. Прохождение дистанции 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/
64	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/
Легкая атлетика - 4 ч.			
65,66	Л/а. Прыжок в высоту с разбега.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/
67	Л/а. Контрольное упражнение «прыжок в высоту»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/
68	Л/а. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростно-силовых	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/

	способностей		
--	--------------	--	--