

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д. Подгорцы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ д. Подгорцы

_____ (Н.В. Киселева)

Приказ №__ от «__» _____ 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9 класса

основного общего образования на 2023-2024 учебный год

Составитель: Ожерельева Анастасия Олеговна
учитель

Д. Подгорцы 2023

Пояснительная записка

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:

- Закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего (начального) образования (2010 г).
- Учебный план МКОУ ООШ д.Подгорцы
- Положение о рабочей программе по учебному предмету, курсу.
- авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 9-го класса к учебнику «Физическая культура» 8-9 класс (автор: В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2016).

На изучение предмета отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

1.1. Личностные результаты

Согласно требованиям ФГОС ООО личностные результаты освоения ООО должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультур-

ных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

В КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Юрья разработана программа развития универсальных учебных действий основного общего образования. В данной программе с учетом психолого-педагогических особенностей обучающихся и характерных для них возрастных новообразований, выделены основные группы личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, которые наиболее эффективно развиваются в период обучения с 5 по 9 класс. Обучающимся 9 класса соответствуют следующие личностные УУД:

1. Знание основных положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений.
2. Сформированность социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественно-политическими событиями.
3. Ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархии, понимание конвенционального характера морали.
4. Сформированность потребности в самовыражении и самореализации, социальном признании.
5. Готовность к выбору профильного образования.
6. Умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий

1.2. Метапредметные результаты

Согласно требованиям ФГОС ООО метапредметные результаты освоения ООО должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

В КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Юрья разработана программа развития универсальных учебных действий основного общего образования. В данной программе с учетом психолого-педагогических особенностей обучающихся и характерных для них возрастных новообразований, выделены основные группы личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, которые наиболее эффективно развиваются в период обучения с 5 по 9 класс.

Обучающимся 9 класса соответствуют следующие метапредметные УУД:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1. Умение самостоятельно вырабатывать и применять критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности. 2. Самоконтроль в организации учебной и внеучебной деятельности. 3. Формирование навыков прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. 4. Принятие ответственности за свой выбор организации своей учебной деятельности	1. Умение строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания). 2. Умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические цепи рассуждений, доказательств. 3. Выдвижение гипотез, их обоснование через поиск решения путем проведения исследования с поэтапным контролем и коррекцией результатов работы. 4. Объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования. 5. Овладение основами ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения	1. Разрешать конфликты через выявление, идентификацию проблемы, поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликта, принимать и реализовывать решение. 2. Управлять поведением партнера через контроль, коррекцию, оценку действий, убеждение. 3. Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие с людьми разных возрастных категорий. 4. Переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее через анализ условий. 5. Стремиться устанавливать доверительные отношения взаимопонимания, способность к эмпатии. 6. Речевое отображение (описание, объяснение) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки (планирование, контроль, оценка) предметно - практической или иной деятельности как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи (внутреннего говорения), служащей этапом интериоризации

1.3. Предметные результаты

Согласно требованиям ФГОС ООО предметные результаты освоения ООО по физической культуре должны:

- обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.
- развивать двигательную активность обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- формировать систему знаний о физическом совершенствовании человека, приобретать опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формировать умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Ученик, окончивший 9 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 9 класс, получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
 - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

№	раздел	Основное содержание
1. Знания о физической культуре		
		История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной подготовке Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Требования безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики ра-

		боты занимающихся, составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям(длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
3.1	Гимнастика с основами акробатики	История развития гимнастики. Успехи на международной спортивной арене. Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Обратное перестроение. <i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. <i>Висы и упоры (для мальчиков).</i> Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. <i>Висы и упоры (для девочек).</i> Виспрогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. <i>Опорный прыжок.</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). <i>Акробатические упражнения.</i> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. <i>Упражнения на гимнастическом бревне.</i> Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. <i>Упражнение на брусьях.</i> Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.

3.2	Легкая атлетика	История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Упражнения направленные для развития выносливости, быстроты, координационных способностей. Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт, старт с низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м. и 3000м. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» с 7-9 (9-11) шагов разбега. Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча весом 150г. на дальность в коридор 10м с (4-5) на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 18м. (ю), 12-14м. (д.) бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – (2- 3кг.). Развитие выносливости: кросс до 15 мин, 20мин. бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. . Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклона Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-7 км. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения специальной физической и технической подготовки
3.4	Волейбол	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Блокирование. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите
3.5	Баскетбол	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

		Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Техника вырывания и выбивания мяча. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол.
3.6	Футбол, мини-футбол	Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведение мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
3.7	Прикладная физическая подготовка	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
3.8	Общефизическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.9	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
3.10	Плавание	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
3.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	14
3.2	Легкая атлетика	8+2+6
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	20
3.4	Волейбол	8
3.5	Баскетбол	8

3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	2
3.8	Общefизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

Приложения к рабочей программе

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» для 9 класса

Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия для достижения метапредметных и личностных результатов в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока, способы формирования и развития тех или иных универсальных учебных действий зависят от содержания урока, индивидуального методического стиля учителя, используемых педагогических технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

Нов. – урок изучения нового материала;

Пр. – урок комплексного применения знаний;

ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;

Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;

Закр. – урок закрепления;

Компл. – комплексный урок;

Повт. – урок повторения.

	да-та	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1/1	Л/а	Лёгкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Л/А Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, при занятии легкой атлетикой. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Разучивание специальных бе-	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на корот-	Умение выполнять специальные беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках легкой атлетики; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоро-

				говых упражнений. Техника низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростных качеств.	кие дистанции.		стью.
2/2		Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Техники низкого старта. Бег 60 м. (тестирование). Учебная игра в футбол.	Контр.	История развития легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Разучивание беговой разминки. Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Тестирование бега 60м. Эстафетный бег. Бег по повороту. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Овладение игрой в мини- футбол и комплексное развитие психомоторных способностей.	Овладение системой знаний по истории развития легкой атлетики. Овладение основами беговой разминки, технических действий в выполнении старта, бег 60м. Овладение техническим действиями игры в футбол.	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовку. Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширования. Владение умениями развивать выносливость во время учебной игры.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость
3/3		Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные Игры. Учебная игра в футбол.	Контр.	Бег в медленном темпе 5-6 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3х50 м. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие психомоторных способностей.	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

4/4		Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Учебная игра в футбол, волейбол.	Нов.	Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по виражу. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега (14-18 бросковых шагов). Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие психомоторных способностей.	Овладение основами-технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой бега. Овладение техническими приемами игры в волейбол и футбол	Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умения выполнять метание мяча на дальность, бег. Умение организовать учебную игру в волейбол и футбол	Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега. Владеть способами развития скоростных качеств. Владеть приемами игры в волейбол и футбол
5/5		Тестирование бега на 2000м, 3000м. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	К	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций. разучивание разминки на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тестирование бега на длинные дистанции 2000м и 3000м. Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие психомоторных способностей.	Понимание роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Овладение техникой выполнения и приемами игры в волейбол и футбол.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в беге. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	Знание основных исторических фактов. Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; формирование самостоятельности и личную ответственность при выполнении упражнений, спортивных игр.
6/6		Выполнение комплекса ВФС КГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Закр.	Выполнение комплекса ВФС КГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: мини-футбол, волейбол.	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФС КГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФС КГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
7/7		Броски малого мяча на точ-	Нов	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение тех-	Формирование у учащихся умений по-	Умение анализировать собственное выполне-	Умение выполнять метания из различных по-

		ность. Развитие выносливости		ники броска мяча в цель., повторение бросков в горизонтальную и вертикальную цель. Выполнение игрового задания с метанием малого мяча. Развитие выносливости бег равномерном темпе до 15 мин.	строения и реализации новых знаний. Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их.	ние различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	ложений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
8\8		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги». Учебная игра в мини-футбол.	Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Разучивание беговой разминки, повторение техники равномерного бега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги». Освоение техники ведения мяча в мини-футболе, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Понимание роли и значение беговой разминки. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Овладение техническими приёмами игры в футбол	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
9\9		<u>Прикладная физическая подготовка.</u> Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»	1 Нов.	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: 1) бег 30м; 2) метание теннисного мяча в цель (3мяча); 3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами(10м); 5) змейка (10м); 6) передвижение в висе; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8) прыжки через короткую скакалку (60прыжков);	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Умение выполнять полосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

				9) спортивная ходьба (20м)			
10/1	С/И	Волейбол Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.	В/Б Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча в колоннах, передача у сетки. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, стоя спиной к цели. Нижняя и верхняя прямая подача. Тактика освоенных игровых действий.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях волейболом. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации.	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приёмы в волейболе.
11/2		Технические действия в волейболе. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Прием мяча снизу Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи. Освоение тактики игры.	Закр.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Повторение технических приёмов в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Повторить технику верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, боковая подача. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Тактика освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в нападении через 3-ю зону, игра в защите.	Умение выполнять разминку с волейбольными мячами, выполнять прием и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Выполнение игровых действий в нападении. Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре.	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении орга-	Владение умениями выполнять технические приёмы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической

						низирующих команд и приёмов; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	культурой. Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой деятельности.
12/3		Правила соревнований в волейболе. Сложно координационные волейбольные упражнения. Развитие физических качеств	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Разминка с волейбольными мячом в парах. Выполнение приёма мяча, отраженного сеткой, выполнение приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нападающий удар при встречных передачах.а. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе.Выполнение разминки с волейбольными мячами.Выполнение приёма мяча, отраженного сеткой, выполнение приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Учебная игра в волейбол.	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками.	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
13\4		Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Нов.	Разминка с набивными мячами; Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку; Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
15\5		Блокирование.	Нов.	Разминка с набивными мяча-	Умение выполнять	Умение определять и	Формирование ответ-

		Прямой нападающий удар, подачи. Технические действия. Учебная игра. Развитие физических качеств		ми; Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку; Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Выполнение блокирующих действий (индивидуальный и групповой). Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	ственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
16\6		Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра	Контр.	Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить). Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи (оценить). Приём подач (оценить). Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
17\7		Официальные правила соревнований по волейболу, тер-	Контр.	ОРУ. Официальные правила по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в волей-	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регу-	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровитель-

		минология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре.		в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача в учебной игре. Игра в нападении через 3-ю зону. Ведение протокола игры	боле. Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Умение применять терминологию и жесты в волейболе	лизовать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками во время игры	ной и тренировочной направленности и применять их во время игры. Умение применить знания и терминологию, жесты в учебной игре волейбол
18\8		Комбинации из освоенных элементов (оценить). Технические приемы и тактические действия в игре.	Контр.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинации из освоенных элементов техники (оценить). Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Выполнение блокирующие действия (индивидуальный и групповой). Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите. Ведение протокола игры	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в волейболе. Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Умение применять терминологию и жесты в волейболе. Способность осуществлять судейство игры в волейбол	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками во время игры	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

19\1	Г	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические знания по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника акробатических элементов : кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Висы и упоры (м) -подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление.	Умение выполнять страховку и само страховку при занятии гимнастикой. Умение выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. Овладение техническими элементами в акробатике, висах и упорах. Применение упражнений на расслабление.	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висах и упорах. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений, применять упражнений на расслабление	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
20\2		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки. Акробатические упражнения	Контр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(90см) – мальчики и девочки. Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой. Техника акробатических элементов : кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике, атлетике. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимна-

				нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление.			стических упражнений различной направленности
21\3		Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д); Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	Пр.	История развития гимнастики. Успехи гимнастики на международной арене. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Висы и упоры (м) - подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление.	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
22\4		Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д); Комбинация на бревне (д).	Пр.	ОРУ с набивным мячом и гантелями. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный ку-	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на

		Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей		вырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Висы и упоры (м) - подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление.	в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
235		Строевые упражнения. Акробатические упражнения, висы и упоры оценить	Контр.	ОРУ с набивным мячом и гантелями. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (оценить). Висы и упоры (м) - подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (оце-	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; умение преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности

				нить). Выполнение упражнений на расслабление.			
24\6		Теоретические знания. Упражнение на бревне и брусьях. Лазанье по канату	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике.ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади , сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись. Повторение техники лазанье по канату.	Овладение основами технических действий на бревне и на брусьях. Выполнение различных прыжковых упражнений	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
25\7		Теоретические знания. Упражнение на бревне и брусьях. Лазанье по канату.	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике.ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д): передвижение	Овладение основами технических действий на бревне и на брусьях. Выполнение различных прыжковых упражнений		Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

				ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. Упражнение на брусках (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись. Повторение техники лазанья по канату.			Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
26\8		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение на бревне и брусьях.	Пр.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Повторение техники упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади,	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств. Овладение комплексами адаптивной физической культуры. Овладение основами технических действий в упражнении на бревне и брусьях.	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на бревне и брусьях; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

				сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись. Повторение техники лазанье по канату.			
27\9		ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и брусьях (оценить).	Контр.	ОРУ с гантелями. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Оценить технику упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись. Выполнение упражнений на расслабление.	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств. Овладение основами технических действий в упражнении на бревне и брусьях, овладение упражнениями на расслабление.	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на бревне и брусьях; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
28\10		ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки: 1) бег с набивным мячом 36м;	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздорови-	Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физиче-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической

				2) из положения присед – толкание набивного мяча – 10 раз; 3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты – коснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног – 12раз; 5) прыжки через скакалку – 40 раз	тельные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	ских качеств	подготовленности.
29\11		ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки. Элементы единоборства.	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки: 10 бег с набивным мячом 36м; 2) из положения присед – толкание набивного мяча – 10 раз; 3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты-куснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног – 12раз; 5) прыжки через скакалку – 40 раз. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их. Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности
30\12		ОРУ в парах Комплексы	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции	Умение выполнять самостоятельные за-	Умение работать индивидуально и в группе;	Формирование ответственного отношения к

		упражнений современных оздоровительных систем. Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. Элементы единоборства.		фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.	нения с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
31\13		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Опорный прыжок (оценить). Упражнение на перекладине.	Компл.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)- оценить. Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.
32\14	14	ОРУ в парах Комплексы упражнений	Компл.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивиду-	Умение применять различные оздоровительные направления	Умение работать индивидуально и в группе.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности

		современных оздоровительных систем.		альных особенностей физического развития, физической подготовленности. Техника выполнения подъема разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине.	для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма. Умение выполнять технические элементы на перекладине.	Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их. Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития.
33\1		Прикладная физическая подготовка. Урок 2	нов.	Прикладная физическая подготовка. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.	Овладение основами прикладной физической подготовки.	Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
34\1		Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям	Лыжные гонки Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Требования к лыжной форме и лыжного снаряжения. Повторение техники попеременного двухшажного хода, одношажного хода. Прохождение дистанции в среднем темпе 3-4 км. Развитие выносливости.	Овладение знаний о подготовке лыж к урокам и соревнованиям. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение выполнять технику лыжных ходов.	Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту. Владение системой знаний о лыжном спорте. Владение умениями развивать выносливость.	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению.
35\2		Передвижение	Нов.	Передвижение на лыжах по-	Формирование куль-	Понимание лыжной	Формирование готов-

		на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношаж- ный ход, конь- ковый ход. Прохождение дистанции.		переменным двухшажным хо- дом, одновременным одно- шажным ходом. Коньковым ходом. Ускорение отрезков мальчики – 3х60 м, девочки – 2х60 м. Горная часть. Техника прохождения контруклона. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Развитие выносливости.	туры движений при выполнении упраж- нений на выносли- вость в зависимости от индивидуальных особенностей и фи- зической подготов- ленности. Овладение системой знаний о лыжном спорте. Овладение техниче- скими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.	подготовки как сред- ства здорового образа жизни. Умение определять ошибки в технике вы- полнения лыжных хо- дов и способы их ис- правления. Владение умениями развивать выносли- вость	ности и способности обучающихся к само- развитию на основе мотивации к обуче- нию и познанию; Формирование осо- знанного и ответ- ственного отношения к учению.
36\3		Техника попе- ременного 2-шажного хо- да. Техника конь- кового хода. Спуски и подъёмы. Рав- номерное про- хождение ди- станции	Пр.	Передвижение на лыжах по- переменным двухшажным хо- дом. Закрепление техники од- новременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70 м, девочки – 3х60 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Горная часть. Техника про- хождения контруклона. Раз- витие выносливости.	Овладение техниче- ских действий в вы- полнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двига- тельного опыта за счет упражнений на развитие выносливо- сти	Умение самостоя- тельно оценивать свои действия и принимать решения по улучше- нию собственных по- казателей в технике лыжных ходов. Умение определять ошибки в технике вы- полнения лыжных хо- дов и способы их ис- правления	Формирование ответ- ственного отношения к учению. Формирование готов- ности и способности обучающихся к само- развитию на основе мотивации к обуче- нию и познанию;
37\4		Техника попе- ременного 2-хшажного хода, конько- вого хода, од- новременного одношажного хода, бесшаж-	Пр.	Передвижение по пересечён- ной местности 550-600 м в среднем темпе. Применение техники попеременно- годвухшажного хода, одно- временного одношажного хо- да, бесшажного хода. Техни- ка конькового хода. Дистан-	Овладение системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте. Владение основами технических дей- ствий в выполнении лыжных ходов, спус-	Умение характеризо- вать двигательное действие; самостоя- тельно применять по- лученные знания, умения и навыки, вы- бирать крутизну склона при выполне-	Формирование ответ- ственного отношения к учению. Формирование готов- ности и способности обучающихся к само- развитию на основе мотивации к обуче-

		ного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции		ция 3-5км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	ков и подъемов. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок	нии поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	нию и познанию;
38\5		Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 3х300 и 2х500м; девочки – 2х300 и 2х400м. Развитие быстроты и выносливости прохождение дистанции в среднем темпе: мальчики – 3 км, девочки – 5 км. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение оценивать текущее состояние организма, физическую нагрузку	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
39\6		Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двухшажный ход. Горная часть	ОС+К	Техника попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 2х500м; девочки – 2х300м. Развитие быстроты и выносливости: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Оценивание состояния организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия).	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению
40\7		Подготовка и выполнение	Контр.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам.	Повышение функциональных возможно-	Умение контролировать скорость пере-	Формирование ответственного отношения

		нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть		Дистанция: Мальчики 3км.; Девочки 3 км. Равномерное прохождение дистанции - 2000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	стей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	движения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
41\8		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики – 3км.; девочки – 3км. Равномерное прохождение дистанции – 2000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
42\9		Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Контр	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Равномерное прохождение дистанции в	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления.	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать ско-	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения

				среднем темпе 1500-2000 м. Техника прохождения контруклона.	Прохождение горной части	рость передвижения на лыжах по пересечённой местности	друг к другу во время прохождения.
43\10		Равномерное прохождение дистанции применяя технику лыжных ходов. Круговая эстафета. Горная часть.	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000м-600 м в среднем темпе свободным стилем, применяя технику лыжных ходов. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 500 м х 3 раза. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2500-2000 м).	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
44\11		Равномерное прохождение дистанции применяя технику лыжных ходов. Круговая эстафета. Горная часть	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000м-600 м в среднем темпе свободным стилем, применяя технику лыжных ходов. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 500 м х 3 раза. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2500-2000 м).	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
45\12		Равномерное прохождение дистанции. Оценить технику конькового хода. Горная часть Линейные эстафеты	Контр	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику конькового хода. Линейные эстафеты 60 м х 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой».	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота	Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выпол-

				Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-1000 м.	признакам утомления. Прохождение горной части	на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	нении сложного действия
46\13		Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) оценить. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 7000-4500м.	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
47\14		Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) оценить. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 7000-4500м.	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
48\15		Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить тех-	Контр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д). Оценить технику классиче-	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, ос-	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстни-	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности

		нику попере- менного двух- шажного хода. Горная часть.		ских лыжных ходов в облег- чённых условиях. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свобод- ным стилем. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	новами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	ками и учителем в процессе решения практических задач и игр	обучающихся к само- развитию на основе мотивации к обуче- нию и познанию; Проявление упорства при выполнении сложного двигатель- ного действия
49\16		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гон- кам. Горная часть	Контр.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гон- кам. Дистанция: мальчики – 5км; девочки – 3 км. Равномерное прохождение дистанции – 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функци- ональных возможно- стей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состоя- ния организма и определение трени- рующего воздей- ствия на организм посредством физи- ческих нагрузок (пульсометрия)	Умение контролиро- вать скорость пере- движения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для само- совершенствования и подготовки к выпол- нению норм комплек- са ГТО	Формирование ответ- ственного отношения к учению. Владение умениями выполнения государ- ственных требований ВФСК ГТО IV ступе- ни по лыжным гонкам
50\17		Повторение техники клас- сических лыж- ных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Закр.	Теоретические знания. Пере- движение на лыжах по рав- нинной и пересечённой мест- ности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники класси- ческих лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Овладение основами технических дей- ствий в выполнении лыжных ходов, спус- ков и подъемов. Оценить состояние организма и опреде- лять тренирующее воздействие на орга- низм посредством физических нагру- зок.	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение ра- ботать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревнова- тельной деятельности, выявлять ошибки	Формирование готов- ности и способности обучающихся к само- развитию на основе мотивации к обуче- нию и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в сорев- новательной и игровой деятельности;
51\18		Контроль и са-	Закр.	Передвижение на лыжах по	Овладение основами	Умение применять	Умение управлять

		моконтроль при прохождении дистанции. Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть		равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание уровня физической подготовленности организма после прохождения дистанции по внешним признакам утомления	полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической нагрузки в соревновательной деятельности
52\19		Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Закр.	Теоретические знания. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок.	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
53\20		Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 3000-2000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой

					физических нагрузок.	свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	деятельности;
54\1		Легкая атлетика. Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	Л/А Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание», способом «перекидной», прыжок «Фосбери-флоп». Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль	Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
54\2		Оценить технику прыжка в высоту и на результат. Развитие физических качеств	Контр .	Бег в медленном темпе до 6-8 мин, с ускорением 10-12 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания», способом «перекидной», прыжок «Фосбери-флоп» с 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой: маль-	Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;

				чики – 2 мин, девочки – 1,5 мин			
55\1		Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, повороты, броски мяча в кольцо. Учебная игра.	Баскетбол Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности при занятиях Баскетболом. Официальные баскетбольные правила. Повторение техники передвижений, поворотов, бросков мяча в корзину. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Бросок мяча по корзине с близкой дистанции. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3. Учебная игра в баскетбол.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры.	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол.	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры.
56\2		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра	Нов.	Повторение техники передач мяча в парах. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3. Учебная игра в баскетбол.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила иг-	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры

					ры		
57\3	3	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра	Пр.	Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Учебная игра в баскетбол.	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
58\4		Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры. Учебная игра	Пр.	Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Учебная игра в баскетбол	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя, штрафной бросок. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
59\5		Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры. Учебная игра	Пр.	Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Осво-	Овладение техническими действиями. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять технические задания согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности

				ение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Нападение быстрым прорывом 3:2 Учебная игра в баскетбол	деятельности, соблюдать правила игры	сверстниками и учителем при выполнении практического задания	
60\6		Технические упражнения с мячом. Техника штрафного броска оценить. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Оценить технику выполнения штрафного броска. Позиционное нападение 5:5, Нападение быстрым прорывом(3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра.	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры
61\7		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Оценить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через» залон», восьмерка). Оценить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях4:4; 5:5. Нападение быстрым прорывом(3:2). Учебная игра.	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
62\8		Технические	Контр.	Стойка и передвижение игро-	Формирование тех-	Умение выделять ос-	Мотивация учебной де-

		упражнения с мячом в баскетболе. Оценить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Правила соревнований – оценить.		ка. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через» за-слон», восьмерка). Оценить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4; 5:5. Нападение быстрым прорывом(3:2). Учебная игра.	нических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	новое звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	тельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
63\1		Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег. Метание мяча.	Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30х3). Финиширование. Бег с максимальной скоростью60м. Метание мяча. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м	Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта, бега с низкого старта. Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.
64\2		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 30м. 60м. Развитие вы-	Контр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 30м, 60м. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в беге	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формирование осознанного, уважительно-

		носливости				при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	го и доброжелательно-го отношения друг к другу во время бега
65\3		Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Упражнения для развития координационных способностей. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Повт.	Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с захлёстыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег 2000-3000м. Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.	Овладение основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футбола и волейболе	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Умение выполнять игровые действия в футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Уметь выполнять круговую эстафету
66\4		Развитие выносливости. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. Учебная игра в мини-футбол. Национальная игра «Лапта»	Пр. Л/А	Развитие выносливости. Техника длительного бега кросс 15-20мин. Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 60м и 100м. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 х 100м. Учебная игра в мини-футбол.	Овладение основами технических действий в выполнении бега, метательных действий, специальных беговых упражнений.	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; умение выполнять игровые действия в спортивных играх	Формирование ответственного отношения к учению. Умение самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умение правильно выполнять освоенные элементы
67\5		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры

68\6		Развитие выносливости. Эстафетный бег. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по плаванию. Развитие выносливости Учебная игра в мини-футбол.	Контр.	Развитие выносливости. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 х 60м. Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 60м и 100м. Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин. Учебная игра в мини-футбол	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях	Уметь самостоятельно находить информацию о значении занятий по плаванию. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Знать роль плавания для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей
------	--	--	--------	--	--	--	--

Рекомендуемая литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017г. № 542» об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021годы».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011.
5. Рабочие программы «Физическая культура» В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.
6. Рабочая программа «Физическая культура» у УМК А.П. Матвеева – М.: Просвещение, 2016.
7. Физическая культура: рабочие программы предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. – М. Просвещение, 2016.
8. Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».
9. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.
10. Физическая культура: методические рекомендации 8-9 классы. – М.: Просвещение, 2014.
11. Физическая культура: тестовый контроль 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2014.

