Министерство образования и науки РФ Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа п. Плотбище Малмыжского района Кировской области

Принято педсоветом	Утверждаю
Протокол № от	Директор школы
_	Кадырова Н. Б.
	Приказ № от

Рабочая программа основного общего образования по предмету Физическая культура (предметная область физическая культура) для 9 класса на 2021-2022 учебный год (базовый уровень)

Составитель программы Учитель физической культуры Перескокова Елена Юрьевна Соответствие занимаемой должности

п. Плотбище2021 год

Введение

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).

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

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

№	Наименование раздела	Основное содержание				
1.	Знания о	История возникновения и развития физической культуры.				
	физической	Физическая культура и Олимпийское движение в России.				
	культуре	Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей				
		организма на физическое развитие и физическую подготовленность				
2.	Способы	Организация и проведение самостоятельных занятий по				
	двигательной	спортивной подготовке. Требования безопасности и гигиенические				
	(физкультурной	правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды				

) деятельности

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 работы 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.

Общеразвивающие упражнения в парах. 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.

Висы и упоры (для мальчиков).

Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Висы и упоры (для девочек).

Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Опорный прыжок.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).

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;

	1	
		длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.
		Упражнения на гимнастическом бревне.
		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.
		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	История развития легкой атлетики. Основные правила проведения
0.2	атлетика	соревнований. Разминка для выполнения легкоатлетических
	u i i i c i i i ku	упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме
		легкоатлетических упражнений. Упражнения, направленные на
		развитие 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 м с (4-5) на заданное расстояние;
		в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 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	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.
	подготовка	Виды лыжного спорта. Применение
	(лыжные	лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Оказание
	гонки)	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).
	l	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,

		Tayyyya Hayaya y Harayayy Maya y aaryy y D Hayyyya yana aaryy
		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.
		1 * *
		Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных
3.5	Баскетбол	игровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите.
3.5	Баскетоол	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,	Техника безопасности на уроках по футболу.
	мини-футбол	Технические приемы и тактические действия в футболе.
	13	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
		Остановка мяча. Освоение техники ведения 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	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных
	физическая	условиях; лазание, перелезание, ползанье; метание малого мяча по
	подготовка	движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности,
		передвижение в висах и упорах.
		Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные
2.0	0.7	упражнения
3.8	Общефизическа	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических
	я подготовка	качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости,
2.0	C	ловкости)
3.9	Специальная	Упражнения, ориентированные на развитие специальных
	физическая	физических качеств, определяемых базовым видом спорта
	подготовка	(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
3.10	Плавание	Правила техники безопасности при занятии плаванием.
3.10	11Лаванис	Возникновение плавания.
		Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов.
3.11	туризм	Требования к бережному отношению к природе
3.12	Элементы	1 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
3.14	элементы единоборств	Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств.
	единооорств	*
		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.

		Освобождение от	захватов.	Приемы	борьбы	за	выгодное
		положение. Упражн	нения по овла	адению при	емами стр	рахов	вки.
3.13	Подготовка к	Повышение функт	циональных	возможно	стей осн	овнь	іх систем
	выполнению	организма, в том ч	нисле в поді	готовке к н	выполнені	ию н	ормативов
	нормативов	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к					
	ВФСК ГТО	труду и обороне» (I	TO)	_			

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

No	Названия темы	Количество
	(разделов)	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	14
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	12
3.4	Волейбол	10
3.5	Баскетбол	14
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	4
3.8	Общефизическая 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	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

Приложения к рабочей программе

Приложение 1

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

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;

J	Vo	Тема	Тип	Содержание урока	Предметные	Метапредметные	Личностные
п/п	п/т	урока	урока	1 11	результаты	результаты	результаты
1	1	Лёгкая атлетика.	Л/А	Формирование у обучающихся		Умение выполнять	Формирование
		Организационн		умений построения и	значения физической	специальные беговые	ответственного
		о-методические	Нов.	реализации новых знаний	культуры в	упражнения. Умение	отношения к учению,
		требования на		(понятий, способов действий).	1	самостоятельно	готовности и
		уроках		Правила поведения и техники	качеств. Соблюдение	определять цели и	способности
		физической		безопасности при выполнении	правил техники	задачи своего обучения	обучающихся к
		культуры		физических упражнений, при	безопасности при	на уроках лёгкой	саморазвитию и
				занятии легкой атлетикой.	занятиях легкой	атлетикой; умение	самообразованию на
				Разминка для выполнения	атлетикой.	соотносить свои	основе мотивации к
				легкоатлетических	Овладение основами	результаты с	обучению.
				упражнений. Разучивание	технических действий	планируемыми	Владение умениями
				специальных беговых	в беге на короткие	результатами	пробегать дистанции с
				упражнений. Техника низкий	дистанции		максимальной
				старт до 60 м. Бег по дистанции			скоростью
				70-80 м. Развитие скоростных			

				качеств			
2	2	Лёгкая аглетика. 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.	Овладение системой знаний по истории развития легкой атлетики. Овладение основами беговой разминки, технических действий в выполнении старта, бег 60м. Овладение техническими действиями игры в футбол	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширование. 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 минифутбол 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	Техника метание мяча на	Пр.	Специальные беговые и упражнения, упражнения для	Понимание роли и значения физической	Умение самостоятельно	Умение применять упражнения для

	1	HOHI HOOFT		метания. Медленный бег	TOTAL TOTAL D	OHDOHOHOM WORK ODGOTO	the Drivery of
		дальность.			культуры в	определять цели своего	развития
		Круговые		мальчики – 1500м; девочки –	формировании	обучения;	соответствующих
		эстафеты.		1000м.	личных качеств, в	уметь выявлять и	физических качеств;
		Учебная игра.		Техника метания мяча на	активном включении	устранять ошибки в	развивать
		Развитие		дальность с разбега (14-19	в здоровый образ	процессе освоения	самостоятельность и
		выносливости		шагов). Круговая эстафета.	жизни.	метания мяча; уметь	личную
				Овладение игрой в мини-	Овладевать техникой	взаимодействовать со	ответственность при
				футбол и волейбол	метания мяча с	сверстниками и	выполнении
				комплексное развитие	разбега, техника бега	учителем в процессе	упражнений для
				психомоторных способностей	по виражу.	освоения спортивных	метания и спортивных
				_	Овладение техникой	игр	игр
					выполнения и		1
					приёмами игры в		
					волейбол, футбол		
5	5	Теоретические	Пр.	Иметь представление о темпе и	Понимание роли и	Умение	Формирование знаний
		знания.	1	скорости в легкоатлетических	скорости при	самостоятельно	об основных
		Тестирование		упражнениях.	выполнении	определять цели своего	исторических фактах.
		метания мяча с		Бег в равномерном темпе до 15	физических	обучения;	Умение применять
		разбега на		мин. Специальные беговые и	упражнений.	уметь выявлять и	упражнения для
		дальность.		прыжковые упражнения.	Овладение техникой	устранять ошибки в	развития
		Спортивные		Техника метания мяча на	метания мяча с	процессе освоения	соответствующих
		игры: мини-		дальность с разбега (14-19	разбега, бега в	метания мяча; уметь	физических качеств;
		футбол,		шагов).	равномерном темпе.	взаимодействовать со	развивать
		волейбол		Овладение игрой в мини-	Овладение техникой	сверстниками и	самостоятельность и
		Воленоол		футбол и волейбол,	выполнения и	учителем в процессе	личную
				комплексное развитие	приёмами игры в	освоения спортивных	ответственность при
				психомоторных способностей	волейбол и футбол	игр	выполнении
				пенхомоторных спосоопостен	воленоол и футоол	m p	упражнений, метаний и
							спортивных игр
6	6	Тестирование	К	Формирование у обучающихся	Понимание роли и	Умение	Знание основных
		бега на 2000м и	1	умений к осуществлению	значения физической	самостоятельно	исторических фактов.
		3000м.		контрольных функций,	культуры в	определять цели своего	Умение применять
		Спортивные		разучивание разминки на	формировании	обучения;	упражнения для
		игры: мини-		гибкость. Специальные	личных качеств, в	уметь выявлять и	развития
				· ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		I
		футбол,		беговые и прыжковые	активном включении	устранять ошибки в	соответствующих
		волейбол		упражнения.	в здоровый образ	беге. Умение	физических качеств;
				Тестирование бега на длинные	жизни.	взаимодействовать со	формирование

7	7	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»	Нов.	дистанции 2000м и 3000м. Овладение игрой в минифутбол и волейбол, комплексное развитие психомоторных способностей Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: 1) бег 30м; 2) метание теннисного мяча в цель (3 мяча); 3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами (10м); 5) змейка (10м); 6) передвижение в висе; 7) сгибание и разгибание рук в	Овладение техникой бега на длинные дистанции. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в волейбол и футбол Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	самостоятельности и личной ответственности при выполнении упражнений, спортивных игр Умение выполнять полосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
8	8	Волейбол Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе	В/Б Нов.	8) прыжки через короткую скакалку (60 прыжков); 9) спортивная ходьба (20м) Формирование у обучающихся 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 мяча сверху двумя	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях волейболом. Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать 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 приемы в волейболе

				руками, снизу двумя руками в	учебно-игровой		
				парах, стоя спиной к цели.	ситуации		
				Нижняя и верхняя прямая)		
				подача. Тактика освоенных			
				игровых действий			
9	9	Технические действия в волейболе. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Освоение тактики игры	Закр.	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Повторение технических приёмов в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. 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	Умение выполнять разминку с волейбольными мячами, выполнять прием и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Выполнение игровых действий в нападении	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку
10	10	Технические действия в волейболе. Передачи мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи	Закр.	Разучивание разминки с волейбольным мячом в парах. Повторить технику передачи мяча сверху, снизу двумя руками в прыжке в парах, тройках, назад. Повторить технику верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, боковая подача. Игра в нападении через 3-ю зону, игра в защите	Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре	Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в

							процессе игровой деятельности
11	11	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. 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 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
12	12	Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Пр.	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
13	13	Блокирование.	Нов.	Разминка с набивными мячами.	Умение выполнять	Умение определять и	Формирование
		Прямой		Передача мяча сверху двумя	разминку с	исправлять ошибки в	ответственного
		нападающий		руками в прыжке в тройках	набивными мячами.	процессе выполнения	отношения к учению,
		удар, подачи,		через сетку. Техника прямого	Овладение основами	упражнений; уметь	готовности и
		технические		нападающего удара при	техники при	взаимодействовать со	способности
		действия.		встречных передачах. Техника	нападающем ударе.	сверстниками.	обучающихся к
		Учебная игра.		приема мяча от волейбольной	Принимать мяч от	Владение	саморазвитию и
		Развитие		сетки, приёма мяча одной	волейбольной сетки.	техническими	самообразованию на
		физических		рукой с последующим	Одной рукой с	приемами и	основе мотивации к
		качеств		перекатом в сторону.	перекатом в сторону.	действиями в	обучению и познанию.
				Выполнение блокирующих	Применение тактики	волейболе.	Формирование умения
				действий (индивидуальный и	освоенных игровых	Владение способами	предупреждать
				групповой).	действий. Игра в	контроля за	конфликтные ситуации
				Нижняя прямая подача,	нападении через 3-ю	физическими	и находить выходы из
				верхняя прямая подача, прием	зону. Игра в защите	нагрузками	спортивных в процессе
				мяча, отраженного сеткой.			игровой и
				Учебная игра. Игра в			соревновательной
				нападении через 3-ю зону.			деятельности на основе
				Игра в защите			уважительного и
							доброжелательного
							отношения к
							окружающим
14	14	Технические	Контр.	Технические приёмы и	Умение проводить	Умение находить	Формирование
		действия		тактические действия в	самостоятельную	ошибки и исправлять	ответственного
		(передачи,		волейболе (оценить). Передачи	разминку по	их; умение выполнять	отношения к учению,
		подачи, прием)		в тройках после перемещения.	волейболу.	передачи, подачи,	готовности и
		оценить.		Передача мяча над собой во	Оценивание	приемы согласно	способности
		Учебная игра		встречных колоннах. Нижняя,	технических приёмов	задачам практического	обучающихся к
				верхняя прямые подачи	и действий в	задания; умение	саморазвитию и
				(оценить). Приём подач	волейболе.	взаимодействовать со	самообразованию на
				(оценить).	Способность вести	сверстниками и	основе мотивации к
				Нападающий удар в тройках	наблюдение за	учителем при	обучению и познанию.
				через сетку.	динамикой	выполнении	Формировать
				Тактика свободного нападения.	показателей	практического задания	осознанное,
				Игра в нападении через 3-ю	физической		уважительное и
				зону. Игра в защите	подготовленности,		доброжелательное

			1	T	l		T
					объективно их		отношение друг к другу
					оценивать и		во время игры.
					соотносить с		Формировать
					общепринятыми		коммуникативные
					нормами и		компетентности
					нормативами		
15	15	Официальные	Контр.	ОРУ. Официальные правила по	Умение использовать	Умение выделять	Владение знаниями по
		правила		волейболу. Стойки и	и применять	основное звено	организации и
		соревнований		перемещения игрока. Передача	официальные правила	изучаемого	проведению занятий по
		по волейболу,		мяча сверху двумя руками в	соревнований в	двигательного	волейболу
		терминология и		прыжке в тройках. Прямой	волейболе. Умение	действия; умение	оздоровительной и
		жесты.		нападающий удар после	проводить	регулировать нагрузку	тренировочной
		Технические		подбрасывания мяча	самостоятельную	при выполнении	направленности и
		приемы и		партнёром. Верхняя прямая	разминку по	упражнений с учётом	применять их во время
		тактические		подача, нижняя прямая подача	волейболу.	физической	игры. Умение
		действия в игре		в учебной игре. Игра в	Оценивание	подготовленности;	применить знания и
		•		нападении через 3-ю зону.	технических приёмов	умение управлять	терминологию, жесты в
				Ведение протокола игры	и действий в	эмоциями при	учебной игре волейбол
					волейболе. Умение	общении со	
					применять	сверстниками во время	
					терминологию и	игры	
					жесты в волейболе	1	
16	16	Комбинации из	Контр.	ОРУ с гимнастической	Умение использовать	Умение выделять	Формирование
		освоенных	1	скакалкой. Комбинации из	и применять	основное звено	ответственного
		элементов		освоенных элементов техники	официальные правила	изучаемого	отношения к учению,
		(оценить).		(оценить). Стойки и	соревнований в	двигательного	готовности и
		Технические		перемещения игрока. Передача	волейболе. Умение	действия; умение	способности
		приемы и		мяча сверху двумя руками в	проводить	регулировать нагрузку	обучающихся к
		тактические		прыжке в тройках. Прямой	самостоятельную	при выполнении	саморазвитию и
		действия в игре		нападающий удар. Техника	разминку по	упражнений с учётом	самообразованию на
		1		приема мяча от волейбольной	волейболу.	физической	основе мотивации к
				сетки, приёма мяча одной	Оценивание	подготовленности;	обучению и познанию.
				рукой с последующим	технических приёмов	умение управлять	Формирование умения
				перекатом в сторону.	и действий в	эмоциями при	предупреждать
				Выполнение блокирующих	волейболе.	общении со	конфликтные ситуации
				действий (индивидуальный и	Умение применять	сверстниками во время	и находить выходы из
				групповой). Игра в нападении	терминологию и	игры	спортивных в процессе
			l	групповон). Нгра в пападении	териинологию и	III PDI	спортивных в процессе

				wanan	жесты в волейболе.	<u> </u>	игровой и
				qepes			
				3-ю зону. Игра в защите.	Способность		соревновательной
				Ведение протокола игры	осуществлять		деятельности на основе
					судейство игры в		уважительного и
					волейбол		доброжелательного
							отношения к
							окружающим
17	17	Прямой	Контр.	Разминка с набивными мячами.	Умение выполнять	Умение определять и	Формирование
		нападающий		Передача мяча сверху двумя	разминку с	исправлять ошибки в	ответственного
		удар.		руками в прыжке в тройках	набивными мячами.	процессе выполнения	отношения к учению,
		Блокирование		через сетку. Техника прямого	Овладение основами	упражнений; уметь	готовности и
		(оценить).		нападающего удара при	техники при	взаимодействовать со	способности
		Подачи.		встречных передачах.	нападающем ударе.	сверстниками.	обучающихся к
		Учебная игра.		Выполнение блокирующие	Принимать мяч от	Владение	саморазвитию и
		Развитие		действия (индивидуальный и	волейбольной сетки.	техническими	самообразованию на
		физических		групповой) – оценить. Техника	Одной рукой с	приемами и	основе мотивации к
		качеств		приема мяча от волейбольной	перекатом в сторону.	действиями в	обучению и познанию.
				сетки, приёма мяча одной	Применение тактики	волейболе.	Формирование
				рукой с последующим	освоенных игровых	Владение способами	коммуникативной
				перекатом в сторону. Нижняя	действий. Игра в	контроля за	компетентности в
				прямая подача, верхняя прямая	нападении через 3-ю	физическими	общении и
				подача, прием мяча,	зону. Игра в защите	нагрузками	сотрудничестве со
				отраженного сеткой. Учебная	J:F:	Fy	сверстниками и
				игра. Игра в нападении через			взрослыми в процессе
				3-ю зону. Игра в защите			образовательной
				S to sony. In pa B sample			деятельности
							деятельности
18	18	Гимнастика с	Нов.	Формирование у обучающихся	Умение выполнять	Умение применять	Формирование
10	10	элементами	1102.	умений построения и	страховку и само	полученные знания,	коммуникативной
		акробатики.		реализации новых знаний.	страховку при	самостоятельно	компетентности в
		Техника		Инструктаж по технике	занятии гимнастикой.	планировать пути	общении и
		безопасности на		безопасности на занятиях	Умение выполнять	достижения	сотрудничестве со
		уроках		гимнастикой. Строевые	ОРУ с	поставленных задач;	сверстниками и
		уроках гимнастики.		упражнения. ОРУ с	гимнастической	уметь корректировать	взрослыми в процессе
		Теоретические		гимнастической скакалкой.	скакалкой, строевые	свои действия в	образовательной
		знания по		Техника акробатических	упражнения.	соответствии с	деятельности
				<u> </u>	упражнения. Овладение	изменяющейся	деятельности
		гимнастике.		элементов: кувырок вперед,	Овладение	изменяющейся	

о имкин
ВФСК
ениями
ных
вФСК ГТО
0
атлетике.
ениями
хнические
инастике.
ывать
стникам;
левать
ка во
нения
сих
различной
сти
1e
ГО
учению,
, ,

	-	- V	1	T v	<u> </u>		
		Опорный		амплитудой для плечевых,	упражнений.	достижения	способности
		прыжок (м, д).		локтевых, тазобедренных,	Овладение основами	поставленных задач;	обучающихся к
		Комбинация на		коленных суставов и	технических действий	уметь корректировать	саморазвитию и
		бревне (д).		позвоночника. Строевые	в выполнении	свои действия в	самообразованию на
		Комбинация на		упражнения.	акробатических	соответствии с	основе мотивации к
		гимнастических			элементов и	изменяющейся	обучению.
		брусьях.		мальчики: из упора присев силой	комбинаций, висов и	ситуацией при	Формирование
		Развитие		стойка на голове и руках;	упоров. ОРУ для	выполнении	целостного
		координационн		кувырок вперед; длинный	коррекции осанки	упражнений по	мировоззрения,
		ых		кувырок вперед с трех шагов	11	акробатике, висов и	соответствующего
		способностей		разбега.		упоров; уметь	современному уровню
				Девочки: равновесие на одной		выявлять основные	развития.
				ноге, выпад вперед; кувырок		ошибки при	Умение оказывать
				вперед; длинный кувырок		выполнении	помощь сверстникам;
				вперед с трех шагов разбега.		упражнений	уметь преодолевать
				Висы и упоры (м) – подъем		J. I. P. W. I.	чувство страха во
				переворотом в упор махом и			время выполнения
				силой; подъем махом вперед в			гимнастических
				сед ноги врозь.			упражнений различной
				Висы и упоры (д) – вис			направленности
							направленности
				прогнувшись на нижней жерди с			
				опорой ног о верхнюю; переход			
				в упор на нижнюю жердь.			
				Выполнение упражнений на			
21	21		TC	расслабление	*	X7	x
21	21	Строевые	Контр.	ОРУ с набивным мячом и	Формирование	Умение применять	Формирование
		упражнения.		гантелями. Строевые	умения выполнять	полученные знания,	целостного
		Акробатические		упражнения.	комплексы	самостоятельно	мировоззрения,
		упражнения,			общеразвивающих	планировать пути	соответствующего
		висы и упоры		мальчики: из упора присев		достижения	современному уровню
		оценить		силой стойка на голове и		поставленных задач;	развития.
					технических действий	уметь корректировать	Умение оказывать
				длинный кувырок вперед с		свои действия в	помощь сверстникам;
				трех шагов разбега.	акробатических	соответствии с	умение преодолевать
				Девочки: равновесие на одной		изменяющейся	чувство страха во
				ноге, выпад вперед; кувырок	комбинаций, висов и	ситуацией при	время выполнения
					упоров. ОРУ для	выполнении	гимнастических

				вперед с трех шагов разбега (оценить).	коррекции осанки	упражнений по акробатике, висов и	упражнений различной направленности
				Висы и упоры (м) – подъем		упоров; уметь	
				переворотом в упор махом и		выявлять основные	
				силой; подъем махом вперед в		ошибки при	
				сед ноги врозь.		выполнении	
				Висы и упоры (д) – вис		упражнений	
				прогнувшись на нижней жерди с			
				опорой ног о верхнюю; переход			
				в упор на нижнюю жердь			
				(оценить).			
				Выполнение упражнений на			
		_		расслабление			-
22	22	Теоретические	Пр.	Характеристика видов спота,	Овладение основами	Умение работать	Формирование
		знания.		входящих в программу	технических действий	индивидуально и в	ответственного
		Упражнение на		Олимпийских игр по	на бревне и на	группе; умение	отношения к учению,
		бревне и		гимнастике. ОРУ с	брусьях.	аргументировать	готовности и
		брусьях.		гимнастической палкой.	Выполнение	ответы на вопросы по	способности
		Лазанье по		Контроль за индивидуальным	различных	олимпийскому	обучающихся к
		канату		физическим развитием.	прыжковых	движению; умение	саморазвитию и
				Разучивание упражнений на	упражнении	находить ошибки при	самообразованию на
				бревне (д): передвижение		помощи учителя и	основе мотивации к
				ходьбой, бегом, приставными		исправлять их	обучению и познанию.
				шагами, прыжками, повороты			Формирование
				стоя на месте и прыжком;			нравственных чувств и
				равновесие на одной ноге			нравственного
				(ласточка), танцевальные шаги,			поведения, осознанного
				соскок прогнувшись с			и ответственного
				поворотом в сторону, с опорой			отношения к собственным
				о гимнастическое бревно.			
				Упражнение на брусьях (м):			поступкам
				размахивание в упоре на руках			
				до положения ног выше уровня			
				жердей спереди и сзади, сед			
				ноги врозь, размахивание в			
				упоре на руках, соскок			
	1		1	прогнувшись.			

				Повторение техники лазанье			
				по канату			
23	23	Инширинуюнгин	Пр.		Vyanua upapauum	Vivouno nonvouger	Формирования
23	23	Индивидуальны	пр.	Индивидуальные комплексы	Умение проводить	Умение применять	Формирование
		е комплексы		адаптивной физической	самостоятельные	полученные знания,	ответственного
		адаптивной		культуры. ОРУ с	занятия по освоению	самостоятельно	отношения к учению,
		физической		гимнастической палкой.	и закреплению	планировать пути	готовности и
		культуры. ОРУ		Контроль за индивидуальным	осваиваемых на уроке	достижения	способности
		c		физическим развитием.	новых двигательных	поставленных задач;	обучающихся к
		гимнастической			действий по развитию	уметь корректировать	саморазвитию и
		палкой.		упражнений на бревне (д):	физических качеств.	свои действия в	самообразованию на
		Упражнение на		передвижение ходьбой, бегом,	Овладение	соответствии с	основе мотивации к
		бревне и		приставными шагами,	комплексами	изменяющейся	обучению.
		брусьях		прыжками, повороты стоя на	адаптивной	ситуацией при	Формирование
		17		месте и прыжком; равновесие		выполнении	нравственных чувств и
				на одной ноге (ласточка),	2 21	упражнений на бревне	нравственного
				танцевальные шаги, соскок			поведения, осознанного
				прогнувшись с поворотом в		выявлять основные	и ответственного
					бревне и брусьях	ошибки при	отношения к
				гимнастическое бревно.	openie ii opyenii	выполнении	собственным
				Упражнение на брусьях (м):		упражнений	поступкам
				Размахивание в упоре на руках		упражнении	11001 yiikawi
				до положения ног выше уровня			
				жердей спереди и сзади, сед			
				ноги врозь, размахивание в			
				упоре на руках, соскок			
				прогнувшись.			
				Повторение техники лазанье			
2.1		**		по канату			-
24	24	Индивидуальны	Пр.	Индивидуальные комплексы	Умение проводить	Умение применять	Формирование
		е комплексы		адаптивной физической	самостоятельные	полученные знания,	ответственного
		адаптивной		культуры. ОРУ с	занятия по освоению	самостоятельно	отношения к учению,
		физической		гимнастической палкой.	и закреплению	планировать пути	готовности и
		культуры. ОРУ		Контроль за индивидуальным	осваиваемых на уроке	достижения	способности
		c		физическим развитием.	новых двигательных	поставленных задач;	обучающихся к
		гимнастической		Повторение техники	действий по развитию	уметь корректировать	саморазвитию и
		палкой.			физических качеств.	свои действия в	самообразованию на
		Упражнение на		передвижение ходьбой, бегом,	Овладение	соответствии с	основе мотивации к

		[6		[××	- 6
		бревне и		1	комплексами	изменяющейся	обучению.
		брусьях		прыжками, повороты стоя на		ситуацией при	Формирование
				месте и прыжком; равновесие		выполнении	нравственных чувств и
				на одной ноге (ласточка),		упражнений на бревне	нравственного
				танцевальные шаги, соскок		и брусьях; уметь	поведения, осознанного
				прогнувшись с поворотом в		выявлять основные	и ответственного
					бревне и брусьях	ошибки при	отношения к
				гимнастическое бревно.		выполнении	собственным
				Упражнение на брусьях (м):		упражнений	поступкам
				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			
25	25	ОРУ с	Контр.	ОРУ с гантелями. Контроль за	Умение проводить	Умение применять	Формирование
		гантелями.	_	индивидуальным физическим	самостоятельные	полученные знания,	ответственного
		Упражнение на		развитием.	занятия по освоению	самостоятельно	отношения к учению,
		бревне и		Оценить технику упражнений	и закреплению	планировать пути	готовности и
		брусьях		на бревне (д): передвижение	осваиваемых на уроке	достижения	способности
		(оценить).		ходьбой, бегом, приставными	новых двигательных	поставленных задач;	обучающихся к
				шагами, прыжками, повороты		уметь корректировать	саморазвитию и
				стоя на месте и прыжком;	физических качеств.	свои действия в	самообразованию на
				равновесие на одной ноге		соответствии с	основе мотивации к
				(ласточка), танцевальные шаги,	технических действий	изменяющейся	обучению.
				соскок прогнувшись с	в упражнении на	ситуацией при	Формирование
				поворотом в сторону, с опорой	бревне и брусьях,	выполнении	нравственных чувств и
				о гимнастическое бревно.	овладение	упражнений на бревне	нравственного
				Упражнение на брусьях (м):	упражнениями на	и брусьях; уметь	поведения, осознанного
				Размахивание в упоре на руках		выявлять основные	и ответственного
				до положения ног выше уровня	-	ошибки при	отношения к
				жердей спереди и сзади, сед		выполнении	собственным
				ноги врозь, размахивание в		упражнений	поступкам
				упоре на руках, соскок		-	
1 1		1		прогнувшись.			

				Вт на низина тапаменатий та			
				Выполнение упражнений на			
2.5	2.5	OPY	n .	расслабление	**	**	
26	26	ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительны х 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 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
27	27	ОРУ в парах. Комплексы упражнений современных оздоровительны х систем.	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	занятия с	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к
1		Опорный			формированию	исправлять их;	саморазвитию и

		прыжок. Упражнение на перекладине. Элементы единоборства		перекладине. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за	Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем	умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
28	28	Строевые упражнения. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Самозащита без оружия (очки)	Контр.	Строевые упражнения. Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине. Организация, проведение и выполнение комбинаций самозащиты без оружия. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь самостоятельно находить информацию о значении защиты без оружия, развитии физических способностей. Знать роль защиты без оружия для самосовершенствован ия и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений
29	29	ОРУ в парах. Комплексы упражнений современных оздоровительн ых систем	Компл.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития, физической	Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к

				подготовленности.	и повышения	исправлять их.	саморазвитию и
				Техника выполнения подъёма	функциональных	Умение	самообразованию на
				разгибом, подъем	возможностей	взаимодействовать с	основе мотивации к
				переворотом и подъема силой	основных систем	учителем и со	обучению.
				на перекладине	организма. Умение	сверстниками в	Формирование
					ВЫПОЛНЯТЬ	процессе развития	целостного
					технические	физических качеств	мировоззрения,
					элементы на		соответствующего
					перекладине		современному уровню развития
30	30	Прикладная	Нов.	Прикладная физическая	Овладение основами	Умение	Формирование
		физическая		подготовка. Ходьба, бег и	прикладной	взаимодействовать с	коммуникативной
		подготовка		прыжки, выполняемые	физической	учителем и со	компетентности в
				разными способами в разных	подготовки	сверстниками в	общении и
				условиях; лазание,		процессе развития	сотрудничестве со
				перелезание, ползанье;		физических качеств	сверстниками и
				метание малого мяча по			взрослыми в процессе
				движущейся мишени;			образовательной
				преодоление препятствий			деятельности
				разной сложности,			
				передвижение в висах и упорах			
31	31	Прикладная	Нов.	Прикладная физическая	Овладение основами	Умение	Формирование
	31	физическая	Пов.	подготовка. Ходьба, бег и	прикладной	взаимодействовать с	коммуникативной
		подготовка		прыжки, выполняемые	физической	учителем и со	компетентности в
				разными способами в разных	ПОДГОТОВКИ	сверстниками в	общении и
				условиях; лазание,		процессе развития	сотрудничестве со
				перелезание, ползанье;		физических качеств	сверстниками и
				метание малого мяча по		1	взрослыми в процессе
				движущейся мишени;			образовательной
				преодоление препятствий			деятельности
				разной сложности,			
				передвижение в висах и			
				упорах			
32	32	Лыжная	Лыжн	Формирование у	Овладение знаний о	Владение правилами	Формирование
		подготовка.	ые	обучающихся умений	подготовке лыж к	поведения на занятиях	нравственных чувств и
		Техника	ГОНКИ	построения и реализации	урокам и	по лыжному спорту.	нравственного

	1	T ~	1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1	l D	
		безопасности		новых знаний (понятий,	соревнованиям.	Владение системой	поведения,
		на уроках	Нов.	способов действий).	Соблюдение правил	знаний о лыжном	осознанного и
		лыжного		Техника безопасности на	техники	спорте.	ответственного
		спорта.		занятиях лыжным спортом.	безопасности при	Владение умениями	отношения к
		Подготовка		Значение занятий лыжным	занятиях лыжным	развивать	собственным
		лыж к урокам		спортом для поддержки	спортом. Умение	выносливость	поступкам;
		И		работоспособности.	выполнять технику		формирование
		соревнованиям		Требования к лыжной форме	лыжных ходов		ответственного
				и лыжного снаряжения.			отношения к учению
				Повторение техники			
				попеременного двухшажного			
				хода, одношажного хода.			
				Прохождение дистанции в			
				среднем темпе 3-4 км.			
				Развитие выносливости			
33	33	Передвижение	Нов.	Передвижение на лыжах	Формирование	Понимание лыжной	Формирование
		на лыжах:		попеременным двухшажным	культуры движений	подготовки как	готовности и
		попеременный		ходом, одновременным	при выполнении	средства здорового	способности
		двухшажный		одношажным ходом.	упражнений на	образа жизни.	обучающихся к
		ход,		Коньковым ходом.	выносливость в	Умение определять	саморазвитию на
		одношажный		Ускорение отрезков мальчики	зависимости от	ошибки в технике	основе мотивации к
		ход, коньковый		-3x60 м, девочки $-2x60$ м.	индивидуальных	выполнения лыжных	обучению и познанию.
		ход.		Горная часть.	особенностей и	ходов и способы их	Формирование
		Прохождение		Техника прохождения	физической	исправления.	осознанного и
		дистанции		контруклона. Равномерное	подготовленности.	Владение умениями	ответственного
		диотындии		прохождение дистанции:	Овладение системой	развивать	отношения к учению
				мальчики – 4 км;	знаний о лыжном	выносливость	отпешения к у тенние
				девочки – 3 км.	спорте.		
				Развитие выносливости	Овладение		
				T usbrine bbillocamboeth	техническими		
					действиями в		
					выполнении лыжных		
					ходов, спусков и		
					подъемов		
34	34	Техника	Пр.	Передвижение на лыжах	Овладение	Умение	Формирование
34	34		11p.	<u> </u>			
		попеременного 2-шажного		попеременным двухшажным	технических действий в	самостоятельно	ответственного
		∠-шажного	l	ходом. Закрепление техники	деиствии в	оценивать свои	отношения к учению.

<u> </u>	1	Г	U	Т.
	1		-	Формирование
				готовности и
				способности
ски и				обучающихся к
			показателей в технике	саморазвитию на
ное			лыжных ходов.	основе мотивации к
ние	мальчики – 4 км; девочки – 3			обучению и познанию
И	KM.	за счет упражнений	ошибки в технике	
	Горная часть. Техника	на развитие	выполнения лыжных	
	прохождения контруклона.	выносливости	ходов и способы их	
	Развитие выносливости		исправления	
Пр.	Переход с попеременных	Овладение техникой	Владение техникой	Формирование
c	ходов на одновременные.	передвижения	передвижения	ответственного
нных	Коньковый ход. Гонка с	лыжными ходами,	лыжными ходами,	отношения к учению.
	преследованием мальчики –	спусками и	спусками и	Формирование
енны	3x300 и 2x500м; девочки –	подъемами.	подъемами.	готовности и
	2х300 и 2х400м.	Умение оценивать	Умение	способности
ски и	Развитие быстроты и	текущее состояние	контролировать	обучающихся к
		организма,	скорость	саморазвитию на
ное			передвижения на	основе мотивации к
		*	лыжах по	обучению и познанию
			пересечённой	
	1 *		местности	
ное ОС+К		Овладение техникой	Владение техникой	Формирование
			передвижения	нравственных чувств и
		l -	лыжными ходами,	нравственного
	1	-		поведения,
o		· ·	подъемами.	осознанного и
еход с			Умение	ответственного
		состояния организма	контролировать	отношения к
				собственным
		I <u>*</u>		поступкам;
ныи	2A300W.	Преширующего		
			лыжах по	
ая Д	Развитие быстроты и	воздействия на	лыжах по	формирование
	рное ение ии Пр. Пр. п с енных менны ового уски и д. рное ение ии ОС+К ение ии. ого реход с код. венный	мальчики — 3х70 м, девочки — 3х60 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики — 4 км; девочки — 3 км. Горная часть. Техника прохождения контруклона. Развитие выносливости 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» торможением «плугом» техника попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики — 2х500м; девочки —	одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики — 3х70 м, девочки — 3х60 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики — 4 км; девочки — 3 аз счет упражнений на развитие выносливости 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 «плутом» ОС+К Техника попеременныго одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики — 2х500м; девочки — Обладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Обреход с попеременные коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики — 2х500м; девочки — Стотония организма и определение	одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики — 3х70 м, девочки — 3х60 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики — 4 км; девочки — 3 км. Горная часть. Техника прохождения контруклона. Развитие выносливости Пр. Переход с попеременных ходов на одноврем сение мальчики — 3 км, девочки — 2х300 и 2х400м. Развитие бысгроты и выносливости прохождение дистанции в среднем темпе: мальчики — 3 км, девочки — 5 км. Остуска и стуска с попеременных одов и способы их истравления по улучшению собственных коньковото хода. Показателей в технике лыжных ходов. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их истравления передвижения передвижения передвижения передвижения передвижения передвижения передвижения передвижения пересфижения передвижения передвижения пересфижения передвижения передвижен

				физической нагрузкой	(пульсометрия)		
37	37	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	Контр.		Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствован	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию.
					воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	ия и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
38	38	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 х 5 раз. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м. Техника прохождения контруклона	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения.
39	39	Равномерное прохождение	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой	Овладение техническими	Умение определять ошибки в технике	Формирование ответственного

		Т	1	1000 600			1
		дистанции,		местности 1000м-600 м в	действиями в	выполнения лыжных	отношения к учению.
		применяя		среднем темпе свободным	выполнении лыжных	ходов и способы их	Формирование
		технику		стилем, применяя технику	ходов, спусков и	исправления; уметь	готовности и
		лыжных ходов.		лыжных ходов. Закрепление	подъемов.	взаимодействовать со	способности
		Круговая		техники лыжных ходов.	Оценивание	сверстниками и	обучающихся к
		эстафета.		Круговые эстафеты	состояния организма	учителем в процессе	саморазвитию на
		Горная часть		500 м х 3 раза. Равномерное	после занятий	решения	основе мотивации к
				прохождение дистанции в	лыжным спортом по	практических задач и	обучению и познанию
				среднем темпе	внешним признакам	игр	
				(2500-2000 м)	утомления		
40	40	Равномерное	Контр	Равномерное передвижение на	Овладение	Умение	Формирование
		прохождение		лыжах по равнинной и	техническими	характеризовать	осознанного и
		дистанции.		пересечённой местности 1500-	действиями в	двигательное	уважительного и
		Оценить		2000 м в среднем темпе	выполнении лыжных	действие;	доброжелательного
		технику		свободным стилем.	ходов, спусков и	самостоятельно	отношения друг к
		конькового		Оценить технику конькового	подъемов.	применять	другу во время
		хода. Горная		хода. Линейные эстафеты	Оценивание	полученные знания,	прохождения. Уметь
		часть.		60 м х 5 раз. Спуск в низкой	состояния организма	умения и навыки,	распределять силы по
		Линейные		стойке, подъём «ёлочкой».	после занятий	выбирать крутизну	дистанции; проявлять
		эстафеты		Равномерное прохождение	лыжным спортом по	склона при	упорство при
		1		дистанции в среднем темпе	внешним признакам	выполнении поворота	выполнении сложного
				1500-1000 м.	утомления.	на спуске; умение	двигательного
					Прохождение горной	контролировать	действия
					части	скорость	
						передвижения на	
						лыжах по	
						пересечённой	
						местности	
41	41	Подготовка и	Контр.	Организация и выполнение	Повышение	Умение	Формирование
		выполнение	1	ВФСК ГТО по лыжным	функциональных	контролировать	ответственного
		нормативов		гонкам.	возможностей в	скорость	отношения к учению.
		ВФСК ГТО		Дистанция:	подготовке к	передвижения на	Владение умениями
		IV ступени по		мальчики – 5км;	выполнению ВФСК	лыжах по	выполнения
		лыжным		девочки – 3 км.	ГТО.	пересечённой	государственных
		гонкам.		Равномерное прохождение	Оценивание	местности.	требований ВФСК
		Горная часть		дистанции – 1000-1500м.	состояния организма	Знание роли лыжной	ГТО IV ступени по
		1		Самостоятельный контроль за	и определение	подготовки для	лыжным гонкам

	ı	T	I	1 0 0		T	
				физической нагрузкой	тренирующего	самосовершенствован	
					воздействия на	ия и подготовки к	
					организм	выполнению норм	
					посредством	комплекса ГТО	
					физических нагрузок		
					(пульсометрия)		
42	42	Контроль и	Закр.	Передвижение на лыжах по	Овладение основами	Умение применять	Умение управлять
		самоконтроль		равнинной и пересечённой	технических	полученные знания,	эмоциями и быть
		при		местности дистанция 4000,	действий в	умения и навыки	сдержанным в
		прохождении		5000 м. Закрепление техники	выполнении лыжных	лыжной подготовки в	соревновательной и
		дистанции.		классических лыжных ходов.	ходов, спусков и	соревновательных	игровой деятельности;
		Формирование		Техника конькового хода.	подъемов.	условиях; уметь	относиться к
		выносливости.		Горная часть.	Оценивание уровня	работать в команде со	сопернику с
		Закрепление		Самостоятельный контроль за	физической	сверстниками в ходе	уважением, соблюдая
		техники		физической нагрузкой	подготовленности	проведения эстафет и	технику безопасности
		лыжных ходов.			организма после	игр; оценивать свои	и правила
		Коньковый			прохождения	достижения в	передвижения на
		ход.			дистанции по	процессе	лыжах; регулирование
		Горная часть			внешним признакам	соревновательной	физической нагрузки в
					утомления	деятельности,	соревновательной
						выявлять ошибки	деятельности
43	43	Повторение	Закр.	Теоретические знания.	Овладение основами	Умение применять	Формирование
		техники		Передвижение на лыжах по	технических	полученные знания,	готовности и
		классических		равнинной и пересечённой	действий в	умения и навыки	способности
		лыжных ходов.		местности дистанция 4000,	выполнении лыжных	лыжной подготовки в	обучающихся к
		Коньковый		5000 м. Закрепление техники	ходов, спусков и	соревновательных	саморазвитию на
		ход.		классических лыжных ходов.	подъемов. Оценить	условиях; умение	основе мотивации к
		Горнолыжные		Техника конькового хода.	состояние организма	работать в команде со	обучению и познанию;
		эстафеты с		Горнолыжные эстафеты с	и определять	сверстниками в ходе	Умение управлять
		преодолением		преодолением препятствий	тренирующее	проведения эстафет и	эмоциями и быть
		препятствий			воздействие на	игр; умение оценивать	сдержанным в
					организм	свои достижения в	соревновательной и
					посредством	процессе	игровой деятельности
					физических нагрузок	соревновательной	
						деятельности,	
						выявлять ошибки	
44	44	Легкая	Л/А	Формирование у	Понимание роли и	Умение	Формирование

		OTT OTT 1110	Han			Dogwood Wolfers	omportant avvicant
		атлетика.	Нов.	обучающихся умений	значения техники	взаимодействовать со	ответственного
		Теоретические		построения и реализации	безопасности при	сверстниками и	отношения к учению,
		знания.		новых знаний. Инструктаж по	выполнении прыжка	учителем в процессе	способности
		Прыжок в		технике безопасности при	в высоту.	выполнения беговых	обучающихся к
		высоту.		занятиях легкой атлетикой	Владение техникой	упражнений.	саморазвитию при
		Развитие		прыжки в высоту.	прыжка в высоту,	Умение регулировать	занятиях легкой
		физических		Предупреждение травматизма	прыжковыми	физическую нагрузку	атлетикой.
		качеств.		и оказание первой помощи	упражнениями,	во время бега на	Умение управлять
		Контроль,		при травмах и ушибах.	эстафетный бег по	дистанции; умение	эмоциями и быть
		самоконтроль		Упражнения с набивными	кругу.	ставить цель и задачи	сдержанным в
		за уровнем		мячами массой 1-2 кг.	Развивать	в процессе развития	соревновательной и
		физической		Специальные беговые и	физические качества	физических качеств и	игровой деятельности
		подготовленно		прыжковые упражнения.		сопоставлять их с	
		сти		Подбор разбега. Техника		полученными	
				прыжка в высоту		результатами. Владеть	
				«Перешагивание», способом		основами	
				«перекидной», прыжок		самоконтроля,	
				«Фосбери-флоп». Развитие		самооценки своей	
				скоростных способностей.		деятельности	
				Развитие прыгучести, прыжки			
				со скакалкой. Контроль и			
				самоконтроль			
45	45	Оценить	Контр	Бег в медленном темпе до 6-	Владение техникой	Умение определять и	Формирование
		технику		8 мин, с ускорением 10-12 м.	прыжка в высоту	исправлять ошибки в	готовности и
		прыжка в		Специальные беговые и	способом	процессе выполнения	способности
		высоту и на		прыжковые упражнения.	«перешагивания» с	прыжка в высоту;	обучающихся к
		результат.		Прыжок в высоту на результат.	разбега,	умение	саморазвитию на
		Развитие		Оценить технику прыжка в	прыжковыми	взаимодействовать со	основе мотивации к
		физических		высоту способом	упражнениями.	сверстниками и	обучению и познанию;
		качеств		«перешагивания», способом	Развивать	учителем в процессе	Умение управлять
				«перекидной», прыжок	физические качества	проведения круговой	эмоциями и быть
				«Фосбери-флоп» с 7-9 шагов	T	эстафеты	сдержанным в
				разбега. Прыжки со скакалкой:			соревновательной и
				мальчики – 2 мин, девочки – 1,5			игровой деятельности
				мин			провон делгельности
46	46	Баскетбол.	Баске	Формирование у	Соблюдение правил	Владение умениями	Формировать
		Техника	тбол	обучающихся умений	техники	выполнять технику	коммуникативные
				J J			

		борожовко оже	1	TO OTHER CANNER AND ADDRESS OF THE CO.	боложо отуу ма	DATAWAR MANA B	MODERATE OF THE PARTY OF THE PA
		безопасности	TT	построения и реализации	безопасности при	ведения мяча в	компетентности во
		на уроках	Нов.	новых знаний. Инструктаж по	занятиях	баскетболе, бросков	время игры.
		баскетбола.		технике безопасности при	баскетболом.	по кольцу одной	Формирование
		Техника		занятиях. Баскетбол.	Овладение техникой	рукой и двумя.	осознанного,
		ведения мяча,		Официальные баскетбольные	ведения мяча,	Умение применять	уважительного и
		повороты,		правила. Повторение техники	бросков мяча.	полученные знания,	доброжелательного
		броски мяча в		передвижений, поворотов,	Способность	умения и навыки в	отношения друг к
		кольцо.		бросков мяча в корзину.	проявлять	учебной игре в	другу во время игры
		Учебная игра		Овладение техникой бросков	дисциплинированнос	баскетбол	
				мяча: бросок мяча одной	ть и уважение к		
				рукой от головы(м), бросок	товарищам по		
				мяча двумя руками от	команде и		
				головы(д). Бросок мяча по	соперникам во время		
				корзине с близкой дистанции.	игровой		
				Учебная игра в баскетбол	деятельности,		
				_	соблюдать правила		
					игры		
47	47	Баскетбол.	Нов.	Повторение техники передач	Овладение техникой	Владение умениями	Формировать
		Техника		мяча в парах.	ведения мяча,	выполнять технику	коммуникативные
		ведения мяча,		Овладение техникой бросков	бросков мяча.	ведения мяча в	компетентности во
		бросков в		мяча: бросок мяча одной	Способность	баскетболе, бросков	время игры.
		кольцо.		рукой от головы(м), бросок	проявлять	по кольцу одной	Формирование
		Освоение		мяча двумя руками от	дисциплинированност	рукой и двумя.	осознанного,
		тактики игры.		головы(д). Освоение тактики	ь и уважение к	Умение применять	уважительного и
		Учебная игра		игры: позиционное нападение	товарищам по	полученные знания,	доброжелательного
		1		и личная защита в игровых	команде и соперникам	умения и навыки в	отношения друг к
				взаимодействиях 2:2; 2:3.	во время игровой	учебной игре в	другу во время игры
				Учебная игра в баскетбол	деятельности,	баскетбол	
				1	соблюдать правила		
					игры		
48	48	Баскетбол.	Нов.	Повторение техники передач	Соблюдение правил	Владение умениями	Формирование
		Техника		мяча в парах.	техники	выполнять технику	коммуникативной
		ведения мяча,		Овладение техникой бросков	безопасности при	ведения мяча в	компетентности во
		бросков в		мяча: бросок мяча одной	занятиях	баскетболе, бросков	время игры.
		кольцо.		рукой от головы(м), бросок	баскетболом.	по кольцу одной	Формирование
		Освоение		мяча двумя руками от	Овладение техникой	рукой и двумя.	осознанного,
		тактики игры.		головы(д). Освоение тактики	ведения мяча,	Умение применять	уважительного и

		Учебная игра		игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3. Учебная игра в баскетбол	бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированност ь и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	доброжелательного отношения друг к другу во время игры
49	49	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
50	50	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра	Пр.	Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4.	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	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.

				Учебная игра в баскетбол.		баскетбол	Формирование
				учеоная игра в оаскетоол.		Oackeroon	
							коммуникативной
							компетентности во
		7					время игры
51	51	Баскетбол.	Пр.	Баскетбол. Техника ведения	Овладение техникой	Владение умениями	Формирование
		Техника		мяча: передача одной рукой	ведения мяча,	выполнять технику	ответственного
		ведения мяча,		от плеча, передача мяча двумя	бросков мяча в	ведения мяча в	отношения к учению,
		штрафного		руками с отскока от пола,	корзину, штрафного	баскетболе, бросков	готовности и
		броска.		передача мяча при встречном	броска.	по кольцу одной	способности
		Освоение		движении. Техника	Умение использовать	рукой и двумя,	обучающихся к
		тактики игры.		выполнения штрафного	технические	штрафной бросок.	саморазвитию и
		Учебная игра		броска из различных	действия в игровых	Умение применять	самообразованию на
		_		положений. Освоение тактики	ситуациях	полученные знания,	основе мотивации к
				игры: позиционное нападение	-	умения и навыки в	обучению.
				и личная защита в игровых		учебной игре в	Формирование
				взаимодействиях 4:4. Учебная		баскетбол	коммуникативной
				игра в баскетбол			компетентности во
				-			время игры
52	52	Баскетбол.	Пр.	Баскетбол. Техника ведения	Овладение	Умение находить	Формировать
		Техника	-	мяча: передача одной рукой	техническими	ошибки и исправлять	осознанное,
		ведения мяча,		от плеча, передача мяча двумя	действиями.	их; умение выполнять	уважительное и
		штрафного		руками с отскока от пола,	Способность	технические задания	доброжелательное
		броска.		передача мяча при встречном	проявлять	согласно задачам	отношение друг к
		Освоение		движении. Техника	дисциплинированнос	практического	другу во время игры.
		тактики игры.		выполнения штрафного	ть и уважение к	задания; умение	Формировать
		Учебная игра		броска из различных	товарищам по	взаимодействовать со	коммуникативные
		1		положений. Освоение тактики	команде и	сверстниками и	компетентности
				игры: позиционное нападение	соперникам во время	учителем при	
				и личная защита в игровых	игровой	выполнении	
				взаимодействиях 5:5.	деятельности,	практического	
				Нападение быстрым	соблюдать правила	задания	
				прорывом 3:2	игры		
				Учебная игра в баскетбол	•		
53	53	Технические	Контр.	Стойка и передвижение	Умение правильно	Умение правильно	Умение управлять
		упражнения с	1	игрока. Ведение мяча,	оценивать	оценивать	эмоциями в
		мячом в		перехват мяча. Бросок одной	выполнение техники	выполнение бросков,	выполнении бросков;
1		баскетболе.		рукой от плеча после	бросков.	подготовленности;	владение

	1	Oanaarr		T	Ф	T	T
		Освоение		остановки – оценить.	Формирование	умение управлять	техническими
		тактики игры.		Передача мяча в тройках в	техники упражнений	эмоциями при	действиями с учётом
		Правила		движении.	с мячом в	общении со	индивидуальных
		соревнований,		Освоение тактики игры:	баскетболе.	сверстниками; умение	возможностей.
		терминология		позиционное нападение и	Понимание	оценивать	Использование
		и жесты		личная защита в игровых	терминологии и	выполнение	терминологии и
				взаимодействиях 5:5.	жестов в баскетболе	двигательного	жестов в игре
				Нападение быстрым		действия	баскетболе
				прорывом 3:2.			
				Развитие координационных			
				способностей. Терминология			
				и жесты в баскетболе.			
				Учебная игра			
54	54	Технические	Контр.	1	Формирование	Умение выделять	Формирование
		упражнения	1	Ведение мяча, перехват мяча.	технических	основное звено	ответственного
		с мячом.		Бросок одной рукой от плеча	действий с мячом в	изучаемого	отношения к учению,
		Техника		после остановки. Передача мяча	баскетболе.	двигательного	готовности и
		штрафного		в тройках в движении.	Умение	действия; уметь	способности
		бросок		Оценить технику выполнения	использовать и	регулировать нагрузку	обучающихся к
		оценить.		штрафного броска.	применять	при выполнении	саморазвитию и
		Правила		Позиционное нападение 5:5,	официальные	упражнений с учётом	самообразованию на
		соревнований,		Нападение быстрым	правила	физической	основе мотивации к
		терминология		прорывом (3:2).	соревнований в	подготовленности;	обучению.
		и жесты		Развитие координационных	баскетболе,	умение управлять	Формирование
		и жесты		способностей. Терминология	понимание		коммуникативной
				и жесты в баскетболе.		эмоциями при общении со	:
					терминологии и жестов в баскетболе		компетентности.
				Учебная игра.	жестов в баскетооле	сверстниками; умение	Применение правил
						оценивать	соревнований во
						выполнение	время учебной игры
						двигательного	
						действия при помощи	
						учителя	
55	55	Технические	Контр.		Формирование	Умение выделять	Формирование
		упражнения с		игрока. Ведение мяча, перехват	технических действий	основное звено	ответственного
		мячом.		мяча. Бросок одной рукой от	с мячом в баскетболе.	изучаемого	отношения к учению,
		Оценка техники		плеча после остановки.	Умение использовать	двигательного	готовности и
		штрафного		Передача мяча в тройках в	и применять	действия; уметь	способности

		бести Пестина			a day,,,,,,	A CHANGE OF THE MANAGEMENT OF THE COMMAND OF THE CO	-6, a
		броска. Правила		движении.	официальные правила	регулировать нагрузку	обучающихся к
		соревнований,		Оценить технику выполнения	соревнований в	при выполнении	саморазвитию и
		терминология и		штрафного броска.	баскетболе,	упражнений с учётом	самообразованию на
		жесты		Позиционное нападение 5:5,	понимание	физической	основе мотивации к
				Нападение быстрым прорывом	терминологии и	подготовленности;	обучению.
				(3:2).	жестов в баскетболе	умение управлять	Формирование
				Развитие координационных		эмоциями при	коммуникативной
				способностей. Терминология и		общении со	компетентности.
				жесты в баскетболе. Учебная		сверстниками; умение	Применение правил
				игра.		оценивать выполнение	соревнований во время
						двигательного	учебной игры
						действия при помощи	_
						учителя	
56	56	Технические	Контр.	Стойка и передвижение	Формирование	Умение выделять	Формирование
		упражнения с		игрока. Ведение мяча, перехват	технических действий	основное звено	ответственного
		мячом в		мяча. Бросок одной рукой от	с мячом в баскетболе.	изучаемого	отношения к учению,
		баскетболе.		плеча после остановки.	Умение использовать	двигательного	готовности и
		Правила		Передача мяча в тройках в	и применять	действия; уметь	способности
		соревнований,		движении.	официальные правила	регулировать нагрузку	обучающихся к
		терминология и		Освоение тактики игры:	соревнований в	при выполнении	саморазвитию и
		жесты		взаимодействие двух (трех)	баскетболе,	упражнений с учётом	самообразованию на
				игроков в нападении и защите	понимание	физической	основе мотивации к
				(тройка и малая, через»	терминологии и	подготовленности;	обучению.
				заслон», восьмерка).	жестов в баскетболе	умение управлять	Формирование
				Нападение быстрым прорывом		эмоциями при	коммуникативной
				(3:2). Учебная игра.		общении со	компетентности.
						сверстниками; умение	Применение правил
						оценивать выполнение	соревнований во время
						двигательного	учебной игры
						действия при помощи	
						учителя	
57	57	Технические	Контр.	Стойка и передвижение	Формирование	Умение выделять	Мотивация учебной
		упражнения с		игрока. Ведение мяча, перехват	технических действий	основное звено	деятельности.
		мячом в		мяча. Бросок одной рукой от	с мячом в баскетболе.	изучаемого	Нравственно-этическое
		баскетболе.		плеча после остановки.	Умение использовать	двигательного	оценивание
		Правила		Передача мяча в тройках в	и применять	действия; уметь	усваиваемого
		соревнований,		движении.	официальные правила	регулировать нагрузку	содержания урока,

		терминология и жесты		Освоение тактики игры: Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра	соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жестов в баскетболе	при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи	исходя из принятых этических и моральных норм поведения
58	58	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Оценить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействия х	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» заслон», восьмерка). Оценить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 4:4; 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 жестов в баскетболе	учителя 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
59	59	Технические действия в баскетболе. Позиционное нападение и личная защита в игровых	Закр.	Технические действия в баскетболе. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра и игровые задания	Владение основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники	Умение моделировать технику игровых действий и приемов; умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых

		взаимодействия			перемещений	разрешения	этинеских и мороли или
		' '			-	разрешения конфликтов	этических и моральных
		Х.			владения мячом,	конфликтов	норм поведения
		Правила			учебная игра и		
		соревнований –			игровое задание		
60	<i>(</i> 0	оценить	TT	<i>*</i>		37	<i>A</i>
60	60	Специальные	Нов.	Формирование у обучающихся	Овладение основами	Умение выполнять	Формирование
		беговые		умений построения и	технических действий	технику низкого	ответственного
		упражнения.		реализации новых знаний.	в выполнении	старта, бег с низкого	отношения к учению,
		Развитие		ОРУ. Развитие скоростных	низкого старта, бега с	старта, умение	осознанного и
		физических		качеств. Старты из различных	низкого старта,	выявлять и устранять	ответственного
		качеств.		положений. Специальные	Развивать физические	ошибки в процессе	отношения к
		Спринтерский		беговые упражнения.	качества	освоения техники	собственным
		бег. Метание		Техника бега с низкого старта с	(выносливость) и	беговых упражнений	поступкам; проявление
		мяча		колодок, бег с ускорением	скоростные качества		культуры общения и
				(30х3). Финиширование.			взаимодействия в
				Бег с максимальной скоростью			процессе занятий
				60м. Метание мяча.			физической культурой
				Развитие скоростных качеств и			
				выносливости. Бег 1000м			
61	61	Специальные	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5	Владеть основами	Уметь владеть	Формировать
		беговые	1	мин. ОРУ	технических действий	основами технических	ответственное
		упражнения.		Специальные беговые	в выполнении бега в	действий в выполнении	отношение к учению.
		Высокий старт.		упражнения – семенящий бег,	среднем темпе,	бега в среднем темпе,	Формировать
		Бег 800, 1000м.		бег с высоким подниманием	линейной эстафете.	круговой эстафете;	коммуникативные
		Спортивные			Использовать	уметь использовать	компетентности во
		игры:		ногу, беговые движения	технические действия	технические действия в	время игры
		технические		руками на месте в различном	в игровых формах –	игровых формах –	
		приёмы и		темпе, бег с захлёстыванием	футболе и волейболе	футболе и волейболе	
		тактические		голени назад, бег в «упряжке»	футооле и воленооле	dy roosie ir bosierioosie	
		действия в		с высокого старта. Каждое			
		мини-футболе,		упражнение выполняется по			
		волейболе		прямой до			
		POHEMOOHE		30м. х 3. Техника высокого			
				старта.			
				Техника бега по дистанции;			
				Линейная эстафета. Бег или бег			
				в чередовании с ходьбой 800-			
				в тередовании с ходвоон ооо			

		<u> </u>		1000			T
				1000 м.			
				Технические приёмы и			
				тактические действия в мини-			
				футболе, волейболе			
62	62	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Упражнения для развития координационных способностей. Технические	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	Овладение основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе 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 минифутболе. Уметь выполнять круговую эстафету
		приёмы и		старта.			
		тактические		Бег 2000-3000м. Круговые			
		действия в		эстафеты. Технические приёмы			
		мини-футболе,		и тактические действия в			
		волейболе		мини-футболе			
63	63	Прыжок в	Нов.	Формирование у обучающихся	Понимание роли и	Умение	Формирование
		длину с разбега		умений построения и	значения беговой	самостоятельно	ответственного
		способом		реализации новых знаний	разминки.	определять цели своего	отношения к учению,
		«прогнувшись»,		(понятий, способов действий).	Овладение техникой	обучения;	готовности и
		способом		Разучивание беговой разминки,	прыжка в длину с	умение выявлять и	способности
		«согнув ноги».		повторение техники	разбега.	устранять ошибки в	обучающихся к
		Учебная игра в		равномерного бега.	Овладение	процессе освоения	саморазвитию и
		мини-футбол		Разучивание техники прыжка в		прыжков; уметь	самообразованию на
				длину с разбега способом	приёмами игры в	взаимодействовать со	основе мотивации к
				«прогнувшись», «согнув ноги».	футбол	сверстниками и	обучению.
				Освоение техники ведения		учителем в процессе	Формирование
				мяча в мини-футболе, ударов		освоения прыжка в	коммуникативной
				по воротам. Удар по летящему		длину и спортивных	компетентности во
				мячу внутренней стороной		игр	время игры
				стопы и средней частью			
				подъема			
64	64	Оценить	Нов.	Разучивание беговой разминки,		Умение	Формирование
		технику прыжка		повторение техники	значения беговой	самостоятельно	ответственного

	1			<u> </u>			
		в длину с			разминки.	определять цели своего	отношения к учению,
		разбега		технику прыжка в длину с		обучения;	готовности и
		способом			прыжка в длину с	умение выявлять и	способности
		«прогнувшись»,		«прогнувшись», «согнув ноги».		устранять ошибки в	обучающихся к
		способом			Овладение	процессе освоения	саморазвитию и
		«согнув ноги».		мяча в мини-футболе, ударов	техническими	прыжков; уметь	самообразованию на
		Учебная игра		по воротам. Удар по летящему	приёмами игры в	взаимодействовать со	основе мотивации к
		в мини-футбол		мячу внутренней стороной	футбол	сверстниками и	обучению.
				стопы и средней частью		учителем в процессе	Формирование
				подъема.		освоения прыжка в	коммуникативной
						длину и спортивных	компетентности во
						игр	время игры
65	65	Прикладная	Закр.	Прикладная физическая	Овладение техникой	Умение анализировать	Умение выполнять
		физическая		подготовка. Полоса	выполнения	собственное	полосу препятствий из
		подготовка.		препятствий:	различных	выполнение различных	изученных
		Полоса		1) бег 30м;	упражнений и умение	упражнений;	упражнений. Знать, как
		препятствий.		2) метание теннисного мяча в	использовать их.	умение формулировать	оказать первую помощь
		Национальная		цель (3мяча);	Формирование	вопросы, обращаться	при травмах во время
		игра «Лапта».		3) скандинавская ходьба	умения наблюдать за	за помощью,	занятий физической
		Учебная игра		(600м);	физической нагрузкой	формировать	культурой и спортом
		в мини-футбол		4) подлезание под дугами	на уроке при	собственное мнение	
		1.0		(10M);	самостоятельных		
				5) змейка (10м);	занятиях		
				6) передвижение в висе;			
				7) сгибание и разгибание рук в			
				упоре лежа;			
				8) прыжки через короткую			
				скакалку (60прыжков);			
				9) спортивная ходьба (20м)			
66	66	Развитие	Пр.	Развитие выносливости.	Овладение основами	Умение овладевать	Формирование
		выносливости.	Л/А	Техника длительного бега	технических действий	основами технических	ответственного
		Техника		кросс 15-20мин. Техника	в выполнении бега,	действий в выполнении	отношения к учению.
		спринтерского		спринтерского бега: низкий	метательных	бега, специальных	Умение самостоятельно
		бега.		старт. Бег 60м и 100м.	действий,	беговых упражнений,	проводить комплекс
		Эстафетный бег.		Техника эстафетного бега и	специальных беговых	эстафетный бег;	упражнений для
		Учебная игра в		передача эстафетной палочки 4		умение выполнять	развития
		мини-футбол.		х 60м. Организация и	-	игровые действия в	соответствующих
	l	1.0		- L		*	

		Теоретические		проведение пеших походов.		спортивных играх	способностей; умение
		знания по		Требования к бережному		опортивных играх	правильно выполнять
				1 * *			освоенные элементы
		туризму.		отношению к природе			освоенные элементы
		D	n	Учебная игра в мини-футбол.	D	X7	D
67	67	Выполнение	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК	Расширение опыта	Умение регулировать	Владение умениями
		комплекса		ГТО. Специальные беговые	организации и	физическую нагрузку	выполнения
		ВФСК ГТО		упражнения и упражнения для	мониторинга	во время бега на	государственных
		IV ступени по		метания. Бег 2000м. Метание	физической	длинные дистанции;	требований ВФСК ГТО
		легкой		мяча весом 150г (м).	подготовленности.	умение соотносить	IV ступени по легкой
		атлетике.		Спортивные игры: футбол,	Овладение	свои результаты с	атлетике.
		Бег 2000м.		волейбол	техническими	планируемыми	Формировать
		Метание мяча			действиями и	результатами	осознанное,
					приемами в футболе и	при выполнении и	уважительное и
					волейболе	подготовке норм	доброжелательное
						комплекса ВФСК ГТО	отношение друг к другу
							во время игры
68	68	Развитие	Контр.	Развитие выносливости.	Повышение	Уметь самостоятельно	Знать роль плавания
		физических		Техника длительного бега	функциональных	находить информацию	для
		качеств.		кросс 15-20мин. Техника	возможностей в	о значении занятий по	самосовершенствовани
		Учебная игра в		эстафетного бега и передача	подготовке к	плаванию. Уметь	я и подготовки к
		мини-футбол.		эстафетной палочки 4 х 60м	выполнению ВФСК	использовать	выполнению норм
		Теоретические		Правила техники безопасности	ГТО. Использование	спортивные и	комплекса ГТО; уметь
		знания по		при занятиях плаванием.	разученных	подвижные игры в	самостоятельно
		плаванию.		Возникновение плавания.	упражнений в	разнообразной игровой	проводить комплекс
				Плавание как средство отдыха,	самостоятельных	деятельности	упражнений для
				укрепления здоровья,	занятиях.		развития
				закаливания. Развитие			соответствующих
				выносливости. Длительный бег			способностей
				до 15-20 мин.			
				Учебная игра в мини-футбол			

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 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».
- 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.

Учебное издание

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в условиях реализации ФГОС основного общего образования

9 класс

Редактор M.C. Давыдова Компьютерная верстка M.C. Давыдовой

Подписано в печать 30.11.2018 Формат 60х84 1/16 Бумага офсетная. Усл. печ.л. 3,4 Тираж 100 экз.

КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области» 610046, г. Киров, ул. Р. Ердякова, д. 23/2

Отпечатано в ООО «Типография «Старая Вятка» 610000, г. Киров, ул. Спасская, д. 18, стр. 2, оф. 26