



## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса составлена на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее ФГОС ООО);

– ООП ООО МБОУ «Бобковская СОШ», утвержденной приказом № 87/1 от 26.06.2022г с учетом Рабочей программы воспитания;

– Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МБОУ «Бобковская СОШ», приказ № 30/1 от 23.03.2022 г.;

– Учебного плана МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год, приказ № 129 от 31.08.2022 г.;

– Примерной программы основного общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021

и реализуется через учебник: Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019.

### **Цель изучения предмета:**

– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Место учебного предмета**

Программа рассчитана на 102 часа – 3 часа в неделю.

Изменений, внесенных в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы учебного предмета физическая культура, не имеется.

Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного предмета:

▪ Примерная программа начального общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021;

▪ Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019 с

▪ Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы: Методические рекомендации. Пособие для общеобразоват. организаций / Лях В. И. . — М.: Просвещение, 2013. – 200 с.

В тексте рабочей программы условных обозначений нет..

## Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы самостоятельной деятельности	5
3	Физическое совершенствование	64
4	Спорт	30
	Всего	102

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой

**Модуль «Плавание».** Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом

**Модуль «Спортивные игры».** Баскетбол Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в

прыжке, после ведения

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр

***Модуль «Спорт».*** Физическая подготовка к выполнению нормативов. Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

## Планируемые результаты

### Личностные результаты

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в

зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

– формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **Метапредметные результаты**

### ***Универсальные познавательные действия:***

– проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

– осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

– анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

– характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

– устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

– устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

– устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

– устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

– устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

– выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

– вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

– описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения,

выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять

гигиенические требования к процедурам массажа;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча,

- «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий

- технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником;

- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>			
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;</li> <li>• почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками;</li> </ul>
2.	Туристические походы как форма организации здорового образа жизни.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни</li> <li>• обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах;</li> </ul>
3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</li> <li>• знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака</li> <li>• знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни;</li> <li>• современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;</li> <li>• изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</li> <li>• знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</li> <li>• составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-</li> </ul>

			прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>			
4.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</li> <li>• знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</li> </ul>
5.	Правила и приемы восстановительного массажа во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах));</li> </ul>
6.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение;</li> </ul>

7.	Функциональные резервы организма.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);</li> <li>• знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности;</li> </ul>
8.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;</li> <li>• знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»);</li> <li>• разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;</li> <li>• проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал;</li> <li>• знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);</li> <li>• знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</li> <li>• наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);</li> <li>• контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование (64 ч)</b>			
9.	Занятия физической культурой и режим питания.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями</li> </ul>

10.	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	<p>физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</li> <li>• знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела</li> </ul>
11.	Правила измерения массы тела и расчет индекса массы тела	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;</li> <li>• знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели</li> </ul>
12.	Коррекционные упражнения, составления индивидуального комплекса	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</li> <li>• включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их;</li> <li>• изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>• анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;</li> <li>• разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>• изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> </ul>
13.	Оздоровительные мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1	
14.	Коррекционные мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1	
15.	Коррекционные мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1	
16.	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега	1	

17.	Акробатическая комбинация с включением кувырка назад в упор	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;</li> <li>• разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;</li> </ul>
18.	Акробатическая комбинация стоя ноги врозь	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> </ul>
19.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> </ul>
20.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>• анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;</li> </ul>
21.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> </ul>
22.	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементов степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;</li> <li>• контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>• составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</li> </ul>
23.	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементов степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</li> <li>• наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух</li> </ul>

24.	Обобщающий урок по черлидингу: композиция упражнений с построением пирамид, элементов степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики	1	<p>кувырков, выясняют технические трудности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</li> </ul>
25.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности;</li> <li>• разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;</li> </ul>
26.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами "прогнувшись" и "согнув ноги"	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>• наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;</li> </ul>
27.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом "перешагиванием"	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне;</li> <li>• контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> </ul>
28.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений)</li> </ul>
29.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	
30.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход	1	

31.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</li> <li>• наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;</li> <li>• составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>• ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>• знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;</li> <li>• отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);</li> <li>• рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>• контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>• рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);</li> <li>• контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p>рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> </ul>
32.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход	1	
33.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход	1	
34.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	
35.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	
36.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	
37.	Техника выполнения передвижения на лыжах	1	
38.	Техника выполнения передвижения на лыжах	1	

39.	Брасс: подводные упражнения	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения;</li> <li>• выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук);</li> <li>• выполняют подводные упражнения к плаванию брассом в воде;</li> <li>• выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации</li> <li>• знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</li> <li>• разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна;</li> <li>• выполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом;</li> <li>• выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом</li> <li>• рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;</li> <li>• контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>• совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>• играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);</li> <li>• рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</li> <li>• контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися,</li> </ul>
40.	Брасс: плавание в полной координации	1	
41.	Брасс: плавание в полной координации	1	
42.	Повороты при плавании брассом	1	
43.	Плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом	1	
44.	Плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом	1	
45.	Баскетбол: техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передача	1	
46.	Баскетбол: техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передача	1	
47.	Баскетбол: техническая подготовка в игровых действиях: приемы и броски мяча на месте	1	
48.	Баскетбол: техническая подготовка в игровых действиях: приемы и броски мяча на месте	1	
49.	Баскетбол: техническая подготовка в игровых действиях: броски мяча в прыжке	1	

50.	Баскетбол: техническая подготовка в игровых действиях: броски мяча в прыжке	1	<p>сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>• играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);</li> <li>• рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке;</li> <li>• контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>• совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>• играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>
51.	Баскетбол: техническая подготовка в игровых действиях: броски мяча после ведения	1	
52.	Баскетбол: игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий	1	
53.	Баскетбол: игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий	1	
54.	Волейбол: техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	
55.	Волейбол: техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	
56.	Волейбол: техническая подготовка в игровых действиях: приемы и передачи на месте и в движении	1	
57.	Волейбол: техническая подготовка в игровых действиях: приемы и передачи на месте и в движении	1	

58.	Волейбол: техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка	1	
59.	Волейбол: техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка	1	
60.	Волейбол: игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий	1	
61.	Волейбол: игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий	1	
62.	Футбол: техническая подготовка в игровых действиях: ведение	1	
63.	Футбол: техническая подготовка в игровых действиях: приемы и передачи	1	
64.	Футбол: техническая подготовка в игровых действиях: приемы и передачи	1	
65.	Футбол: техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу	1	

66.	Футбол: техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу	1	
67.	Футбол: техническая подготовка в игровых действиях: удары по мячу с места	1	
68.	Футбол: техническая подготовка в игровых действиях: удары по мячу в движении	1	
69.	Футбол: игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий	1	
70.	Футбол: игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий	1	
71.	Футбол: игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий	1	
72.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	

**Спорт (30 ч)**

73.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации)</li> <li>• осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>
74.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	
75.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	
76.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	
77.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	
78.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта	1	
79.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с	1	

	использованием видов спорта		
80.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта	1	
81.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта	1	
82.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта	1	
83.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта	1	
84.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием оздоровительных систем физической культуры	1	
85.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием оздоровительных систем физической культуры	1	

86.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием оздоровительных систем физической культуры	1	
87.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием оздоровительных систем физической культуры	1	
88.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием оздоровительных систем физической культуры	1	
89.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием оздоровительных систем физической культуры	1	
90.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта	1	
91.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта	1	
92.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с	1	

	использованием национальных видов спорта		
93.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта	1	
94.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта	1	
95.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта	1	
96.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием культурно-этнических игр	1	
97.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием культурно-этнических игр	1	
98.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием культурно-этнических игр	1	

99.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием культурно-этнических игр	1	
100.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием культурно-этнических игр	1	
101.	Сдача нормативных требований комплекса ГТО	1	
102.	Итоговое занятие	1	

