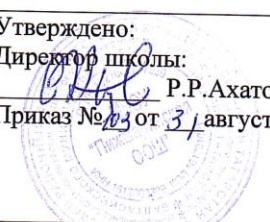


<p>Рассмотрено: Руководитель МО художественно-эстетического цикла <u>Закиева А.Н.</u> Протокол № <u>1</u> от «<u>29</u>» августа 2022 г.</p>	<p>Согласовано: Зам. директора по УВР <u>Бариева М.И.</u> «<u>29</u>» августа 2022 г</p>	<p>Утверждено: Директор школы: <u>Р.Р.Ахатов</u> Приказ № <u>23</u> от <u>31</u> августа 2022 г.</p> 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 9 класса
учителя физической культуры
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Пижмаринская основная общеобразовательная школа»
Балтасинского муниципального района Республики Татарстан
Губайдуллина Дамира Даутовича

Принято на педсовете
протокол № 2
от «31» августа 2022 г.

2022 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России).
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
5. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; способов реализации собственного лидерского потенциала).
6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
 - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
 - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:
 - определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- 4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
 - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
 - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- 5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
 - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
 - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
 - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
 - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
 - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

- 6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
 - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- 7. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:
 - определять возможные роли в совместной деятельности;
 - играть определенную роль в совместной деятельности;
 - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
 - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
 - критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
 - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
 - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
 - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся 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 выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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;

Обучающийся получит возможность научиться

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *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;*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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;

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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;

Обучающийся получит возможность научиться

- 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;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

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.

Обучающийся получит возможность научиться

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Примечание
1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон, Бег по дистанции (40-50м). Финиширование. Физическая культура как область знаний: Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетикой: причины травматизма, понятие «травма», виды травм. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья <i>Опрос на тему ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики.</i>	2.09		
2	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Тест: бег на 30м. Челночный бег 4х10. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля	6.09		

3	<p>Легкая атлетика. Подготовка к ГТО бег на короткие дистанции. Метание малого мяча. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты. Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени.</p> <p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:</i> символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения. Летние Олимпийские игры; паралимпийские игры</p>	09.09		
4	<p>Легкая атлетика. Метание малого мяча (Совершенствование). Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Развития скоростно-силовых способностей</p>	13.09		
5	<p>Легкая атлетика. Метание малого мяча на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега, приземление. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	16.09		
6	<p>Легкая атлетика Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Бег на средние дистанции в равномерном темпе 12 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей</p>	20.09		
7	<p>Легкая атлетика. Тест: бег на 1000м. Общефизическая подготовка: упражнения на развитие выносливости. Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> нормативы в беговых и прыжковых испытаниях</p>	23.09		
8	<p>Легкая атлетика. Подготовка к ГТО бег на средние дистанции. Бег 1500, 2000 м на результат. Физическая культура как область знаний: <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</i></p>	27.09		
9	<p>Легкая атлетика. Бег на 3000м.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <i>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</i></p>	30.09		
10	<p>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Стойки игрока. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол. Физическая культура как область знаний: <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий</i></p>	4.10		

	<i>физической культурой и спортом (баскетбол)</i>			
11	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Повороты с мячом. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол. Тест: прыжки в длину с места.	07.10		
12	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах), без сопротивления защитника (в парах) . Физическая культура как область знаний: <i>Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.</i> Тест: подтягивание на перекладине	11.10		
13	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижная игра с элементами баскетбола. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)	14.10		
14	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.Тест: наклон вперед из положения сидя.	18.10		
15	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости. Ведение без сопротивления защитника не ведущей рукой. Эстафета с элементами баскетбола.	21.10		
16	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча с изменением направления движения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	25.10		
17	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски двумя руками в движении после ведения, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини-баскетбола. Оценка действия.	28.10		
18	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол.	1.11		

19	<p>Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча. Вырывание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола. Контроль передачи мяча в парах в движении</p> <p>Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Нормативы 3-ей ступени: ознакомления тестами подтягивания и гибкости, прыжка в длину с места, челночного бега. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Оценивание знаний по комплексу ГТО.</i></p>	11.11		
20	<p>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед, длинный кувырок. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Физическая культура как область знаний: <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении. Опрос по ТБ на уроках гимнастики.</i></p>	13.11		
21	<p>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: Стойка на голове, длинный кувырок с разбега. Поворот на носках в полуприсед, ходьба со взмахом ног. Физическая культура как область знаний: <i>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</i></p>	18.11		
22	<p>Гимнастика с основами акробатики: Оценить акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов (2-3 упражнений). Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в силовых испытаниях и гибкости. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов.</i></p>	20.11		
23	<p>Гимнастика с основами акробатики: Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: <i>Опорные прыжки:</i> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см.) Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <i>Содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</i></p>	25.11		
24	<p>Гимнастика с основами акробатики: Оценивание</p>	27.11		

	акробатической комбинации из ранее изученных элементов (2-3упражнений). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: мальчики-упражнения на перекладине: махом назад соскок; девочки - упражнения на гимнастическом бревне: наклоны вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук.			
25	Гимнастика с основами акробатики. <i>Опорные прыжки:</i> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см.) Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. Упражнения с гимнастической скакалкой.	02.12		
26	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперёд и назад в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук. Комбинации из ранее изученных элементов. На результат. Упражнения на перекладине (мальчики): Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад соскок. Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»</i> Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения с элементами лазания по канату.	04.12		
27	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов Упражнения на перекладине (мальчики): Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок на результат. Физическая культура как область знаний: Здоровье и здоровый образ жизни: составляемые ЗОЖ	09.12		
28	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами. Комбинация из ранее изученных элементов. На результат. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; Комбинация из ранее изученных элементов. Развитие силовых и координационных способностей.	11.12		
29	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): сед ноги врозь, из	16.12		

	седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без).			
30	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: комбинации из ранее изученных элементов 2-3 на результат. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения передвижение в висах и упорах. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без).	18.12		
31	Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) танцевальные шаги под музыкальное сопровождение. Упражнения с гантелями (мальчики). Прикладная физическая подготовка: упражнения на гимнастической стенке и с гимнастической скамейкой элементами лазания, перелазания и ползания. Гимнастическая полоса препятствий	23.12		
32	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов). Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении). Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО</i>	25.12		
33	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход, работа рук. Прохождение дистанции 1 км.	13.01		
34	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход. Развитие двигательных качеств	15.01		
35	Лыжная подготовка Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Прохождение дистанции до 4 км.	20.01		
36	Лыжная подготовка Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 3-4 км	22.01		
37	Лыжная подготовка Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках. Одновременный одношажный ход на результат. Физическое совершенствование.	27.01		

	Физкультурно-оздоровительная деятельность. <i>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств</i>			
38	Лыжная подготовка Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот упором. Передвижение на лыжах 3-5 км	29.01		
39	Физическая культура как область знаний: <i>Современные Олимпийские игры: Зимние и летние Олимпийские игры; паралимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности. Основные этапы развития физической культуры в России.</i> Лыжная подготовка: Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Спуски в основной и в низкой стойке. Эстафеты с изученными элементами. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. <i>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Стретчинг, китайская гимнастика</i>	03.02		
40	Лыжная подготовка Передвижения на лыжах различными способами: Бег на лыжах 2-3 км на результат. Развитие выносливости 1 км	05.02		
41	Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом). Спуски в тройках. эстафета.	10.02		
42	Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом) со склона. Поворот упором. Лыжная эстафета. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i>	12.02		
43	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 5-6 км.	17.02		
44	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Стойки и передвижения игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Правила игры в волейбол Физическая культура как область знаний: <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)</i>	19.02		
45	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Правила игры в волейбол	24.02		

46	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Игра по упрощенным правилам.	26.02		
47	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	03.03		
48	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Упражнения по совершенствованию координационных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	05.03		
49	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам.	10.03		
50	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре через сетку. Правила игры в волейбол.	12.03		
51	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: Прием, передача. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	17.03		
52	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Нижняя прямая подача мяча через сетку в заданную зону. Правила самоконтроля.	19.03		
53	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание. Освоение техники плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием(теория) Имитация техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине; брасса; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя.	24.03		
54	Плавание. Имитация техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; упражнения по совершенствованию техники движений ног. Название плавательных упражнений. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО (теория).	26.03		

55	<p>Национальные виды спорта. Национальная борьба: История развития борьбы. Техника безопасности профилактика травматизма на занятиях борьбой, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.</p> <p>Роль технических действий в борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. Физическая подготовка борца. Способы спортивной (физкультурной) деятельности: <i>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</i></p>	07.04		
56	<p>Национальные виды спорта. Национальная борьба: Правила соревнований по национальной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Физическая подготовка борца. Отжимание или подтягивание, прыжки, приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках. Учебные схватки.</p>	09.04		
57	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Правила спортивных игры в футбол. Физическая культура как область знаний: <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)</i></p>	14.04		
58	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой. Тест: подтягивание на перекладине.</p>	16.04		
59	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника не ведущей ногой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Тест: прыжки в длину с места</p>	21.04		
60	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Угловой удар. Игры и игровые задания 3:1.</p>	23.04		
61	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Игры и игровые задания 3:3</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Тест: наклон вперед из положения сидя</p>	28.04		
62	<p>Легкая атлетика. Промежуточная аттестация. Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание».</p>	30.04		

	Тест: бег 30м. Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метания, прыжки в комплексе ГТО.</i>			
63	Легкая атлетика. Прыжок в высоту: Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: беговые тесты в комплексе ГТО</i>	05.05		
64	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Метание малого мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением.	07.05		
65	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Метание малого мяча с разбега на заданное расстояние в коридор 5-6 м.	12.05		
66	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Метание малого мяча с места и с разбега на заданное расстояние в коридор 5-6 м на результат. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки выполняемые разными способами в разных условиях.	14.05		
67	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. Бег по дистанции.	19.05		
68	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Финиширование. Челночный бег 3x10.	21.05		
69	Легкая атлетика Тест: бег 1000м. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий с разнообразными прикладными упражнениями. Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств	26.05		
70	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м, 2000м на результат. Физическая культура как область знаний: <i>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров.</i>	28.05		