

Рассмотрена на
заседании школьного
методического
объединения учителей
естественно-математического

цикл
Протокол № 1 от 29.08.24г.
Руководитель ШМО:
Л.Е. Бацаев

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.24г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
С.М. Бацаева
Приказ № 08



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
класс 9

учителя Дерканосова Александра Юрьевича

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики).

Лёгкая атлетика

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением

скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Зимние виды спорта

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Спортивные игры

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками

снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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 ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 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;
- 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 общefизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем рабочей программы	Количество академических часов отводимых на изучение тем учебного предмета	Тема урока	Дата проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, используемые при изучении темы	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	3	1. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. ТБ.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		2. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		3. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

Лёгкая атлетика	5	4. ТБ. на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		5 Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		6 Беговые упражнения. Зачет. Бег 30 м.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		7. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		8. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
Спортивные игры	3	9. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

		10. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		11. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
Гимнастика	5	12. Правила ТБ. на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		13. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		14. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		15. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное,

					здоровьесберегающее, патриотическое
		16. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
Физическая подготовка	4	17. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		18. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		19. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		20. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

Спортивные игры	11	21. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		22. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		23. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		24. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		25. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		26. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное,

					здоровьесберегающее, патриотическое
		27. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		28. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		29. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		30. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		31. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

Зимние виды спорта	14	32. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. ТБ.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		33. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		34. Повороты на лыжах.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		35. Передвижения на лыжах по учебной дистанции.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		36. Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		37. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное,

					здоровьесберегающее, патриотическое
		38. Спуски на лыжах.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		39. Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		40. Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		41. Передвижение на лыжах для развития выносливости.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		42. Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

		43. Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		44. Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		45. Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
Физическая подготовка	16	46. Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		47. Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		48. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное,

					здоровьесберегающее, патриотическое
		49. Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		50. Кроль на спине - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		51. Техника работы рук в брасе. Техника работы ног в брасе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		52. Техника работы рук в брасе. Техника работы ног в брасе. Дыхание и сочетание движений в брасе		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		53. Сочетание работы рук и ног в брасе. Подвижные игры на воде		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

		54. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		55. Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		56. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		57. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		58. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		59. освоение содержания программы, демонстрация приростов в		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное,

		показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			здоровьесберегающее, патриотическое
		60.Сдача нормативов ГТО в рамках промежуточной аттестации.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		61. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
Лёгкая атлетика	5	62. Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		63. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		64. Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое

		65. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		66. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
Резерв	2	67. Полоса препятствия.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое
		68. Полоса препятствия.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	культурно-нравственное, физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее, патриотическое