

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №46  
с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ № ш46-13-834/2  
от «31» августа 2022 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Класс: 9

Количество часов: 105

Уровень: базовый

Сургут, 2022 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 г. (в ред. приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. №1644, 31.12.2015 № 1577);

приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 46 с УИОП;

Положение о рабочих программах.

Рабочая программа разработана с учётом:

Примерной программы по физической культуре и ориентирована на использование учебника «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» А. П. Матвеев. (М.: Просвещение, 2012) и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 6 класс», автор А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2017г.), который включен в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования.

Программа отражает базовый уровень подготовки учащихся.

Изучение физической культуры в 9 классе направлено на достижение следующих целей: формирование у учащихся разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

Согласно учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение физической культуры в 9 классе отводится 70 часов в год из расчета 2 часа в неделю (35 учебных недели).

#### Результаты освоения программы

##### *Личностные результаты.*

Личностные результаты описаны в п. 1.2.3. Целевого раздела основной образовательной программы основного общего образования, в п. 2.2.2.16. Содержательного раздела

##### *Метапредметные результаты.*

Метапредметные результаты описаны в п. 1.2.4. Целевого раздела основной образовательной программы основного общего образования, в п. 2.2.2.16. Содержательного раздела

#### Перечень требований к уровню подготовки

№ п/п	предметные результаты <sup>1</sup>	Код требования (КУ) <sup>2</sup>
<i>Ученик научится</i>		
1.	<b>Учащийся научится:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими</li> </ul>	<p>да</p> <p>да</p> <p>да</p>

<p>упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> </ul>	нет
<ul style="list-style-type: none"> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> </ul>	нет
<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> </ul>	нет
<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul>	нет
<ul style="list-style-type: none"> <li>• комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> </ul>	нет
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня</li> </ul>	да

	<p>индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p><b>Учащийся получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li> </ul>	<p>да</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>нет</p> <p>нет</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p>
--	---	---

№ п/п	Тема раздела	Содержание	Код контролируемого содержания (КС)
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием</p>	<p>да</p> <p>да</p> <p>да</p>

		основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
2	<b>Способы физической деятельности</b>	<b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	да
		<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	да
		<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	да
3	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>Физкультурно- оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	да
		<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на высокой гимнастической перекладине: висы, подтягивания, подъем с переворотом. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий .	да
		<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	да
		<b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	да
		<b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием	да

		<p>строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	
4.	« <b>Основы знаний о физической культуре</b> (раздел «плавание»)»	<p>Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.</p>	да
5.	« <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> »	<p>Раздел содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.</p>	да
6.	« <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> »	<p>Технические действия в воде. Правила поведения в воде. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.</p>	да
		<p>Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка»; скольжение, стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.</p>	да
		<p><b>Плавание кролем на груди</b> (плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).</p>	да
		<p><b>Плавание кролем на спине</b> (плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование</p>	да

		движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).	
		<b>Брасс</b> (плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).	д а
		<b>Игры:</b> «Водное поло», аквааэробика, эстафеты.	д а
		<b>Старты и повороты:</b> в кроле на груди и кроле на спине со стартовой тумбочки и воды.	д а
		<b>Развитие выносливости:</b> проплыть дистанции здоровья (15 минут, 250м).	д а

При отсутствии возможности проведения уроков плавания в бассейне уроки проводятся в спортивном зале или на уличной спортивной площадке (при благоприятных условиях: отсутствие дождя или снега) с сохранением тем в соответствии с календарным - тематическим планированием рабочей программы. Форма проведения уроков – имитационные упражнения. При отсутствии возможности заниматься в спортивном зале или на уличной спортивной площадке урок плавания проводится в лекционном зале или учебных кабинетах с обработкой теоретических знаний.

#### Контрольные упражнения

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Низкий	Средний	Высокий
6	Наклон вперед из положения сидя, см	12	8	5	18	15	10
7	Подтягивание из виса (м) Сгибание и разгибание рук в упоре (д)	10	8	5			
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(				19	13	9

#### Контрольные нормативы плавание мальчики

50м. в/с. (сек.)			50м. н/сп. (сек.)			50м. бр. (техника)			выносливость		
5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
49,0	54,0	59,0	55,0	1,00.0	1,05.0	Без ошибок	не грубые ошибки	Грубые ошибки	Без останов ки	С останов ками	Не доплыл

девочки

50м. в/с. (сек.)			50м. н/сп. (сек.)			50м. бр. (техника)			выносливость		
5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
54,0	59.0	1,04.0	58.0	1,03.0	1,08.0	Без ошибок	не грубые ошибки	Грубые ошибки	Без остановки	С остановками	Не доплыл

Информационное обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Название	Авторы	Наличие электронного приложения
<b>Учебники, учебные пособия</b>			
1	учебник «Физическая культура 9 классы»	А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2017г.	

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класса)**

№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 триместр	2 триместр	3 триместр
1	Основы знаний		В процессе урока		
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18	8		10
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18	9		9
4	Гимнастика с элементами акробатики	14		11	3
5	Лыжная подготовка	20	7	13	
6	Плавание	35	12	12	11
	<b>Всего часов:</b>	<b>105</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>33</b>

Календарно-тематическое планирование уроков

№	Тема урока	Дата ПЛАН				Дата ФАКТ				Ресурсы	Контролируемые элементы содержания (КС) <sup>3</sup>	Контролируемые умения (КУ)
<b>Знание о физической культуре</b> <b>Лёгкая атлетика</b>												
1	.ИТБ – 050 – 2021. ИТБ – 049 – 2021. Развитие физической культуры в древнем мире Легкая атлетика. Виды лёгкой атлетики.	9 А	9 Б	9 В	9 Г	9 А	9 Б	9 В	9 Г	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.  Старт из различных исходных положений. Высокий старт. Бег 30 м с высокого старта.	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; 1) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. Развитие физической культуры в древнем мире Просмотр фильма о физической культуре в древнем мире: <a href="http://www.youtube.com/">http://www.youtube.com/</a> понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом.
2	Входной контроль. Учёт. Наклон вперед из положения сидя, Подтягивание из виса (м)/ Сгибание и разгибание рук в упоре (д).									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>		

3	Учёт техники старта на одну руку. Бег 60 м.Скоростной бег до 60 метров									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
4	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>	Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
6	Учёт техники прыжка в длину с разбега.									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
7	Разучивание техники метания мяча на дальность									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>	СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. эстафета	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять

																		ошибки и способы их устранения		
8	Закрепление техники метания мяча на дальность																	<p>СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Эстафета</p>	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	
<b>Спортивные игры</b>																				
<b>Баскетбол</b>																				
9	ИТБ – 047 – 2021. Стойка игрока, перемещение в стойке.																	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a></p>	<p>Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом, эстафета</p>	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
10	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча.																	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a></p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета</p>	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения

11	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках.Бросок двумя руками от головы.									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/s tart/</a>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, эстафета	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
12	Бросок двумя руками от головы.Ловля и передача мяча.									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/s tart/</a>	ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, эстафета	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
13	Нападение быстрым прорывом.									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/s tart/</a>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. эстафета.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
14	Разучивание техники броска мяча по кольцу после ловли									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/s tart/</a>	Смешанное передвижение, эстафета	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
15	Учебно-тренировочная игра									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/s tart/</a>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	Научить правильной постановке рук и ног при выполнении передачи сверху и выходу под мяч. Научить правильной постановке рук и ног при выполнении передачи сверху и выходу под мяч. Научить рассчитывать силу

																		удара по мячу при подаче снизу
16	Учебно-тренировочная игра													<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
<b>Лыжная подготовка</b>																		
17	ИТБ – 037 – 2017. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение без палок.													<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>	Техника безопасности по л/п. учить технике одноопорного скольжения	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
18	Разучивание одновременного одношажного хода.													<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>	Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода, «эстафета лыжника»	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		

19	Закрепление техники одновременного одношажного хода.									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a>	Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода «эстафета лыжника».	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
20	Учет техники одновременного одношажного хода.									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a>	Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода «эстафета лыжника».	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
21	Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом.									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
22	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом.									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
23	Учет техники подъема в гору скользящим шагом.									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных

																		лыжника».	заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	
24	Разучивание техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.																	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
25	Промежуточный контроль. Учёт. Наклон вперед из положения сидя, Подтягивание из виса (м)/ Сгибание и разгибание рук в упоре (д).																	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/</a>		
26	Закрепление техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.																	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
27	Учет техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.																	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/</a>	Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

28	Разучивание поворота на месте махом										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/s tart/</a>	Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
29	Преодоление контр углов										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/s tart/</a>	Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
30	Прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/s tart/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	Сохранять скорость.
31	Лыжные гонки 3 км.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/s tart/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	Сохранять скорость.
32	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/s tart/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	Сохранять скорость.

33	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.												<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	Сохранять скорость.
34	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.												<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>	Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
35	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.												<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
36	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.												<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>															
37	ИТБ – 033 – 2017. Техника безопасности по гимнастике. Разучить технику кувырка												<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/</a>	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при

	вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат.									<a href="#">tart/</a>	гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
38	Закрепить технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат.									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/s">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/s</a> <a href="#">tart/</a>	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
39	Разучить технику стойки на голове с согнутыми ногами и технику моста из положения стоя. Учет техники кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат.									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/s">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/s</a> <a href="#">tart/</a>	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
40	Закрепление техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/s">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/s</a> <a href="#">tart/</a>	Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
41	Разучивание техник акробатического соединения из 3-4 элементов. Учет техники стойки на голове с согнутыми									<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/s">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/s</a> <a href="#">tart/</a>	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и

	ногами и техники моста из положения стоя.														на гибкость	находить ошибки, эффективно их исправлять	
42	Закрепление техники акробатического соединения.														<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/s tart/</a>	Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
43	Учет техники акробатического соединения.														<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/s tart/</a>		
44	Разучивание техники подъем переворотом в упор толчком двумя.														<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/s tart/</a>	Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
45	Разучивание соединения из 2-3 элементов.														<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/s tart/</a>	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения

46	Учет техники соединения из 2-3 элементов.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/s tart/</a>	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
47	Акробатическая комбинация										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/s tart/</a>	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
48	Акробатическая комбинация										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/s tart/</a>	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
49	Прыжок под углом-девушки, прыжок ноги врозь-юноши										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/s tart/</a>	Упражнения на гибкость	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения

50	Прыжок под углом-девушки, прыжок ноги врозь-юноши										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/s tart/</a>	Упражнения на гибкость	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	------------------------	---

**Спортивные игры  
Волейбол**

51	ИТБ-047-2021.Стойка и перемещение игрока.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/s tart/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/s tart/197163/</a>	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
52	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/s tart/</a>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
53	Передача мяча сверху двумя руками										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/s tart/</a>	Совершенствование техники элементов волейбола . эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,

																	физического развития и физической подготовки человека
54	Нижняя прямая подача мяча														<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов волейбола. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
55	Нижняя прямая подача мяча через сетку.														<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>	Комплекс ОРУ. Совершенствование техники элементов волейбол. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
56	Передача мяча двумя руками после перемещения.														<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>	Комплекс ОРУ. Совершенствование техники элементов волейбол. Учебная игра	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
57	Прием мяча снизу двумя														<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Комплекс ОРУ.	выполнять технические

	руками.										<a href="http://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/s tart/226130/">http://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/s tart/226130/</a>	Совершенствование техники элементов волейбол. Учебная игра	действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
58	Верхняя прямая подача мяча.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/s tart/197217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/s tart/197217/</a>	Комплекс ОРУ. Совершенствование техники элементов волейбол. Учебная игра	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
59	Верхняя подача мяча через сетку.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/s tart/197217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/s tart/197217/</a>	Комплекс ОРУ. Совершенствование техники элементов волейбол. Учебная игра	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
60	Учебная игра.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/s tart/197217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/s tart/197217/</a>	Комплекс ОРУ. Совершенствование техники элементов волейбол. Учебная игра	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
<b>Легкая атлетика</b>													
61	ИТБ-049-2021. Прыжок в										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/s">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/s</a>	Старты из	бережно обращаться с инвентарём и

	высоту.										<a href="#">tart/</a>	различных И. П.	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
62	Итоговый контроль. Учёт. Наклон вперед из положения сидя, Подтягивание из виса (м)/ Сгибание и разгибание рук в упоре (д).										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/s tart/</a>		
63	Прыжок в длину с разбега.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/s tart/</a>	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
64	Совершенствование прыжка в длину с разбега.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/s tart/</a>	Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
65	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/s tart/</a>	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки

																		человека
66	Учет прыжка в длину с разбега.													<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>	Прыжки, упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		
67	Закрепление техники метания мяча на дальность.													<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		
68	Кросс 1500 метров.													<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
69	Бег 2000 метров													<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>	Распределение сил на дистанции	Контролировать технику бега.		

70	Бег 3000 метров											<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>	Распределение сил на дистанции	Контролировать технику бега.
----	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--------------------------------	------------------------------

## Календарно-тематическое планирование, 9 класс

№	Тема урока	Дата проведения ПЛАН	Дата проведения ФАКТ	Используемые ресурсы	Контролируемые элементы содержания (КС)	Контролируемые умения (КУ)	Домашнее задание
---	------------	-------------------------	-------------------------	----------------------	---	----------------------------	------------------

### I. Вводный.

1	Входной контроль. Тест.	9 а,б, в, г, д 03.09		тестовые задания	Тест	Знания о плавании.	
2	Инструктаж ИТБ-051.2021 , ИТБ - 050.2021	9 а,б, в, г, д 10.09		инструкции по технике безопасности <a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>	Знания по ТБ и ПП на уроках плаванию.	Соблюдение ТБ и ПП на уроках плаванию..	стр. 40-41

### II. Кроль на спине

3	Движение ног, рук	9 а,б, в, г, д 17.09		<a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a> свисток, доска, колобашка	Понимание техники движения рук, ног и дыхание	Работа рук и ног	стр. 42-44
4	Движение ног, рук и дыхания	9 а,б, в, г, д 24.09		ласты	Понимание техники движения рук, ног и дыхание	Работа рук и ног	стр. 42-44
5	Общая координация движений	9 а,б, в, г, д 01.10		свисток	Умение выполнять движение рук и ног в координации	Наблюдение, контроль чсс	стр. 44-46
6	Общая координация	9 а,б, в, г, д 08.10		ласты	Умение выполнять движение рук и ног в координации	Наблюдение, контроль чсс	стр. 46

### III. Старты и повороты кроль н/с

7	Техника поворота	9 а,б, в, г, д 15.10		<a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a> свисток	Понимание техники выполнения поворота	Наблюдение, контроль чсс	стр.47-50
8	Техника старта	9 а,б, в, г, д 22.10		свисток	Понимание и умение выполнять технику старта	Наблюдение, контроль чсс	стр.47-50
9	Старты и повороты кроль н/с	9 а,б, в, г, д 29.10		секундомер, свисток	Применение знаний и умений	тестирование	стр. 50-53
10	Контрольный норматив 50 метров кролем на спине.	9 а,б, в, г, д 12.11		секундомер, свисток	Время проплывания.	Тестирование.	

### IV. Кроль на груди

11	Движение рук, ног	9 а,б, в, г, д 19.11		свисток, доска, колобашка	Понимание технику движения рук, ног и дыхание	Работа рук и ног	стр. 53-54
12	Общее согласование движений	9 а,б, в, г, д 26.11		ласты	Понимание технику движения рук, ног и дыхание	Работа рук и ног	стр. 54-55
13	Промежуточный контроль. Тест.	9 а,б, в, г, д 03.12		тестовые задания	Тест	Знания о плавание.	

### V. Старты и повороты кроль на груди

14	Техника старта и поворота на груди.	9 а,б, в, г, д 10.12		ласты	Умение выполнять движение рук и ног в координации	Наблюдение, контроль чсс	стр. 56-57
----	-------------------------------------	-------------------------	--	-------	---	--------------------------	------------

15	Техника старта и поворота на груди.	9 а,б, в, г, д 17.12		свисток	Понимание и умение выполнять поворот	Наблюдение, контроль чсс	стр. 58-61
16	Контрольный норматив 50 метров кролем на груди.	9 а,б, в, г, д 24.12		секундомер, свисток	Время проплывания.	Тестирование.	
<b>VI. Брасс</b>							
17	Инструктаж ИТБ-051.2021 , ИТБ - 050.2021. Движение ног	9 а,б, в, г, д 14.01		<a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a> секундомер, свисток	Время проплывания.	Тестирование.	
18	Движение ног	9 а,б, в, г, д 21.01		Инструкции по технике безопасности	Знания по ТБ и ПП на уроках плаванию.	Соблюдение ТБ и ПП на уроках плаванию.	стр. 61-62
19	Движение рук и дыхание	9 а,б, в, г, д 28.01		свисток, доска, колобашка	Понимание техники движения , ног и дыхание	Работа рук и ног	стр. 61-62
20	Общая координация движений	9 а,б, в, г, д 04.02		свисток	Умение выполнять движение рук и дыхания в координации	Наблюдение, контроль чсс	стр. 62
21	Техника поворота	9 а,б, в, г, д 11.02		свисток	Умение выполнять движение рук и ног в координации.	Наблюдение, контроль чсс	стр. 62-63
22	Контрольный норматив 50 м. на технику	9 а,б, в, г, д 18.02		свисток	Понимание и уметь выполнять поворот	Наблюдение, контроль чсс	стр. 63
<b>VII. Выносливость в кроле н/с и в/с</b>							
23	Проплывание отрезков 6х50м.	9 а,б, в, г, д		<a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a> свисток	Знание и умение выполнять изученные ранее техники	Работа рук и ног	стр. 63-64

		25.02			плавания		
24	Проплывание отрезков 8x50м	9 а,б, в, г, д 04.03		свисток	Знание и умение выполнять изученные ранее техники плавания	Работа рук и ног	стр. 63-64
25	Умение проплыть 300 м мальчики, 250 м девочки вольным стилем	9 а,б, в, г, д 11.03		секундомер, свисток	Применение знаний и умений	Тестирование.	стр. 63-64
26	Контрольный норматив кролем 20 минут	9 а,б, в, г, д 18.03		секундомер, свисток	Применение знаний и умений	Тестирование.	
<b>VIII. Водное поло</b>							
27	Водное поло. Акваэробика.	9 а,б, в, г, д 25.03		<a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a> мяч, ворота, пояса	Понимание и умение выполнять	Знания правил игры	стр. 65-66
28	Водное поло. Акваэробика.	9 а,б, в, г, д 08.04		мяч, ворота, пояса	Понимание и умение выполнять	Знания правил игры, техника игры	стр. 65-66
29	Водное поло. Акваэробика.	9 а,б, в, г, д 15.04		мяч, ворота, пояса	Понимание и умение выполнять	Знания правил игры, техника игры	стр. 66
<b>IX. Прикладное плавание</b>							
30	Преодоление подводных препятствий	9 а,б, в, г, д 22.04		спасательный круг, обруч, кольца	Понимание и умение выполнять	Наблюдение, контроль ЧСС	
31	Плавание брассом на спине	9 а,б, в, г, д 29.04		свисток	Умение адаптировать полученные навыки к	Движения рук и ног	стр. 66-67

					новым упражнениям		
32	Плавание на боку	9 а,б, в, г, д 06.05		ласты	Умение адаптировать полученные навыки к новым упражнениям	Движения рук и ног	стр. 67-68
33	Итоговый контроль. Тест	9 а,б, в, г, д 13.05		<a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>	Тест	Знания о плавании.	
34	Эстафеты	9 а,б, в, г, д 20.05		спасательный круг, обруч, кольца	Умение адаптировать полученные навыки к новым упражнениям	Движения рук и ног	
35	Эстафеты	9 а,б, в, г, д 20.05		спасательный круг, обруч, кольца <a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>	Умение адаптировать полученные навыки к новым упражнениям	Движения рук и ног	