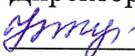


Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Велижанская средняя общеобразовательная школа»-«Средняя  
общеобразовательная школа села Бухтал»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей  
протокол № 1 от «30» августа 2023г.  
руководитель ШМО  / Е.А.Усольцева

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор филиала:  
 Н.В.Курзенева  
«31» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор школы:  
 Н.В.Ваганова  
«31» августа 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Данная программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ООО), с учётом федеральной образовательной программы основного общего образования и авторской учебной программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха» для 8-9 класса.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое

представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета "Физическая культура", придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел "Физическое совершенствование".

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем "Спорт", содержание которого разработано на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее - ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль "Спорт" разработан на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

В 9 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## ***СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

### **9 класс**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение

функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников  
**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и

телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:*** проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:*** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической

подготовкой;

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

зучать 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.

## КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 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, социальную и производственную деятельность;

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

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

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой; определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы

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

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

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

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

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувирком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№	Наименование модулей	Кол-во часов	Содержание образования	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	1	-что такое здоровье и какие факторы состояние; -почему занятия физической культурой совместимы с вредными привычками; -какие факторы и причины побуждают здоровый образ жизни-знакомятся с правилами укладки установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при бивуака определяют его и спортом не человека вести	РЭШ №1 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>
2	Модуль «Легкая атлетика»	15	знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/statya-professionalnoprkladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html">https://infourok.ru/statya-professionalnoprkladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html</a>
3	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» «Способы самостоятельной деятельности» Физкультурно-оздоровительная деятельность	9	рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	РЭШ №25-27 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
4	Модуль «Гимнастика»	9	- изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; - контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;	<a href="https://mydocx.ru/4-78776.html">https://mydocx.ru/4-78776.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a> <a href="https://infourok.ru/prezentaciya">https://infourok.ru/prezentaciya</a>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>- освоенной гимнастической комбинации;</li> <li>- наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности;</li> <li>- разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;</li> <li>- контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;</li> <li>- разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне;</li> <li>контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений)</li> </ul>	<a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html">po gimnastike yunoshi 8-9 klass naglyadnost perekladina i parallelnye brusya po-135725.htm</a> <a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html</a>
5	Спортивные игры. Волейбол»	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</li> <li>- контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol</a> <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoi-podgotovki-v-voleybole-4164819.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoi-podgotovki-v-voleybole-4164819.html</a>
6	»Модуль «Зимние виды спорта»	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой (попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход);</li> <li>- контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p>Основы знаний. Способы приобретения скорости. Остановки. Основы скольжения вперед и назад. Смена направления скольжения. Способы сохранения равновесия в специальных условиях.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a> <a href="https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-">https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-</a>

				<a href="http://podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html">podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html</a>
7	<b>Знание о физической культуре</b>	2	- осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
8	<b>Футбол</b>	2	- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными - образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>

**Поурочное планирование**  
**9 класс**  
**Количество часов: 68; в неделю 2 часа**

№	Модуль Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методически е рекомендаци и	Контро ль	ЦОР	Д\З	План	Факт
<b>Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час</b>										
1	<b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b>	1	Обсуждают что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/star/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/star/</a>		РЭШ  Инфоурок	Факторы ЗОЖ		

**Раздел 2 «Физическое совершенствование»  
Модуль «Легкая атлетика» - 9 часов**

	<p align="center"><b>Раздел 2 «Физическое совершенствование» Модуль «Легкая атлетика» - 9 часов</b></p>									
2	<p>Модуль «Легкая атлетика» <b>ТБ на уроках л/а. Беговые упражнения.</b></p>	1	<p>Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры, на уроках л/а. Профилактика травматизма на спортивных площадках. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Бег с ускорением. Техника стартового разгона.</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a></p>		РЭШ	<p>Правила поведения на занятиях легкой атлетикой на открытой площадке</p>		
3	<p>Модуль «Легкая атлетика» <b>Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.</b></p>	1	<p>Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Бег 30 м на результат. Бег 60 м на результат. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Изучение техники выполнения передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения по фазам и в полной координации.</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>		ВФСК ГТО	<p>Равномерный бег 6 мин</p>		
4	<p>Модуль «Легкая атлетика» <b>Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег.</b></p>	1	<p>Изучение техники выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции с техникой скоростного бега с высокого старта. Выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Равномерный бег до 10 минут.</p>	<p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития, умение контролировать физическое состояние организма.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a></p>		РЭШ	<p>Равномерный бег 7 мин</p>		

5	Модуль «Легкая атлетика» <b>Метание малого мяча.</b>	1	Рассматривают и уточняют образец техники метания малого мяча. Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Упражнения с малым (или теннисным) мячом на развитие точности движений.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/star/t/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/star/t/</a>		ВФСК ГТО  РЭШ	Сгибание рук в упоре лежа 20-25 раз		
6	Модуль «Легкая атлетика» <b>Метание малого мяча с разбега на дальность.</b>	1	Рассматривают и уточняют образец техники метания малого мяча. Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Подводящие специальные упражнения для метания. Метание малого мяча на дальность на результат.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/star/t/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/star/t/</a>		ВФСК ГТО  РЭШ	Комплекс упражнений для развития координационных способностей		
7	Модуль «Легкая атлетика» <b>Прыжок в длину с разбега.</b>	1	Рассматривают и уточняют образцы техники прыжковых упражнений (прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»); Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. СПУ. Выполнение техники прыжка способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		ВФСК ГТО	Выпрыгивание из приседа.  3 * 20 сек на махово раз.		

8	Модуль «Легкая атлетика» <b>Прыжок в длину с разбега.</b>	1	Рассматривают и уточняют образцы техники прыжковых упражнений (прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»); Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. СПУ. Выполнение техники прыжка способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		ВФСК ГТО	Равномерный бег 8 мин		
---	--	---	---	---	---	--	----------	-----------------------	--	--

9	Модуль «Спорт» <b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике.</b>	1	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места на результат.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		ВФСК ГТО	Комплекс дыхательной гимнастики (6 упр)		
---	--	---	---	---	---	--	----------	---	--	--

10	Модуль «Спорт» <b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике.</b>	1	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3x10м на результат. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.- 2x25 (м) 2x15 (д).		
----	--	---	--	---	---	--	----------	--	--	--

Раздел 3. «Физическое совершенствование».										
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» -8 часов										
1 1	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» <b>Правила ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения, бросков. Учебная игра.</b>	1	ТБ на уроках баскетбола.  Наблюдают и анализируют технику ведения, передач, приёмов и бросков мяча. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении, с изменением траектории движения. Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.  Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность одноклассников.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/</a>		РЭШ	Правила по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу		
1 2	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» <b>Правила баскетбола. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра.</b>	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Передачи мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Упражнения на развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь организовывать занятия физическими упражнениями в группах.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>		РЭШ	Комплекс упражнений с мячом (7 упр.)		
1 3	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» <b>Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра</b>	1	Совершенствование техники ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Описание техники броска и освоение этой техники по фазам и в полной координации. Упражнения на развитие скоростных способностей. Игра по правилам с использованием разученных действий.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом (6 упр.)		

1 4	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» <b>Терминология баскетбола. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2).</b>	1	Правила игры. Жесты судьи. Совершенствование технических действий в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий. Упражнения на развитие координационных способностей.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания. Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь организовывать занятия физическими упражнениями в группах.	<a href="https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html">https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html</a>		Мульт иурок	Лежа на спине поднимать прямых ног. 30р (м) 25р (д)		
1 5	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» <b>История баскетбола. Совершенствование приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2, 4*3).</b>	1	История баскетбола. Наблюдение и анализ техники, обсуждение элементов. Совершенствование технических действий. Контролирование техники броска мяча в корзину другими учащимися. Выявление возможных ошибок и способы их устранения. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Учебная игра. Наблюдение и анализ техники, обсуждение элементов. Выявление возможных ошибок, предлагают способы их устранения. Совершенствование технических действий. Тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	<a href="https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-razvitiya-basketbola">https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-razvitiya-basketbola</a>  <a href="https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html">https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html</a>			Поднимание туловища из положения лежа, коснутся локтями колен. 30р (м) 25р(д)		

1 6	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</p> <p><b>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».</b></p> <p><b>Учебная игра.</b></p> <p><b>Взаимодействие трёх игроков в нападении</b></p> <p><b>Учебная игра.</b></p>	1	<p>Совершенствование технических действий. Позиционное нападение. Игровые взаимодействия. Тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий. Терминология и жесты в баскетболе. Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игровые задания. Тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.</p>	<p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания. Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь организовывать занятия физическими упражнениями в группах.</p>	<p><a href="https://infourok.ru/ehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html">https://infourok.ru/ehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/ehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html">https://infourok.ru/ehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html</a></p>	Инфоурок	Комплекс утренней гимнастики.		
1 7	<p><b>Восстановительный массаж.</b></p> <p><b>Банная процедура.</b></p>	1	<p>Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный). Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к</p>	<p>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями</p>	<p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanoviteniy-massazh-2336319.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanoviteniy-massazh-2336319.html</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/instrukciya-dlya-">https://infourok.ru/instrukciya-dlya-</a></p>	Инфоурок	Правила восстановительного массажа		

			<p>проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения. Разучивают основные приёмы восстановительного массажа (поглаживание, разминание, растирание). Знакомятся с причинами; популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами. Знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.</p>	<p>современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>	<p><a href="http://vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html">vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html</a></p>		Инфоурок			
1 8	<b>Занятия физической культурой и режим питания</b>	1	<p>Знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом. Знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры. Знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её</p>	<p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a>  <a href="https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html">https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html</a></p>		РЭШ  Инфоурок	Комплексы упражнений физкультпаузы (2 компл.)		

			как одно из средств регулирования массы тела.	организации индивидуальных занятий физическими упражнениями.	форм						
<b>Модуль «Гимнастика» - 7 часов</b>											
1 9	Модуль «Гимнастика» <b>Правила ТБ на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега.</b>	1	<p>Правила ТБ на уроках гимнастики.</p> <p>Правила самоконтроля и гигиены. Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их. Разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Подбор подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения кувырку, освоение последовательности техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a>		РЭШ	Правила ТБ на уроках гимнастики.			
2 0	Модуль «Гимнастика» <b>Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.</b>	1	<p>Развитие гимнастики в Тюмени и Тюменской обл. Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении.</p>	<p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a>		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (7 упр.)			

			<p>Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их. Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.</p>	<p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Знание основ личной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.</p>					
2 2	<p>Модуль «Гимнастика»</p> <p><b>Размахивания в висе на высокой перекладине.</b></p>	1	<p>Правила самостраховки и страховки во время выполнения упражнений. Изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их. Разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.</p>	<p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями..</p>	<p><a href="https://mydocx.ru/4-78776.html">https://mydocx.ru/4-78776.html</a></p>			<p>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки у опоры. (5 упр)</p>	

2 2	Модуль «Гимнастика» <b>Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.</b>	1	Изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания. Контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya_po_gi_mnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm">https://infourok.ru/prezentaciya_po_gi_mnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm</a>  <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	Инфоурок  ВФСК ГТО	Лежа на спине, ноги влево поднимаю ноги перевест и вправо (часики). -20р (м) 18р (д).		
2 3	Модуль «Гимнастика» <b>Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине.</b>	1	Составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений).  Контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya_po_gi_mnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i">https://infourok.ru/prezentaciya_po_gi_mnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i</a>	Инфоурок	Подтягивания на высокой перекладине (М), низкой (Д)		

			целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.	подготовленности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	<a href="http://parallelnye-brusya-po-135725.htm">parallelnye brusya po-135725.htm</a>					
2 4	<b>Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.</b>	1	Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности. Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Подъем туловища за 1 минуту на результат.	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	<a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html</a> <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>		Инфоурок ВФСК ГТО	Комплекс упражнений на гибкость. (9упра)		
2 5	<b>Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.</b>	1	Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют образец техники выполнения полушагата, стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности. Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушагата, стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику в полной координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения полушагата, стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений)	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	<a href="https://multiurok.ru/files/kombinatziia-na-gimnasticheskombrevne-devushki.html">https://multiurok.ru/files/kombinatziia-na-gimnasticheskombrevne-devushki.html</a>		Мульт иурок	Общеразвивающие упражнения с нестандартным оборудованием(7 упр.)		

2 6	<p><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по гимнастике.</b></p>	1	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девочки на низкой на результат. Упражнения для развития силы</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>	<p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p>		<p>ВФСК ГТО</p>	<p>Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 18р (м)14р(д</p>		
--------	--	---	--	---	--	--	---------------------	---	--	--

2 7	<b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по гимнастике.</b>	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Упражнение для определения гибкости (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами) на результат. Упражнения на развитие гибкости.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>		ВФСК ГТО	Упражнения на развитие гибкости (6 упр.)		
<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол» - 5 часов</b>										
2 8	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i> <b>ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.</b>	1	ТБ на уроках спортивных игр. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Прием и передачи мяча. Рассматривают и уточняют образцы техники в приёмах и передачах на месте и в движении. Контролируют технику выполнения игровых действий	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением.	<a href="https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol">https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol</a>			Правила игры спортивной игры «Волейбол»		

			<p>другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.</p> <p>Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.</p>	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>						
2 9	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p><b>Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.</b></p>	1	<p>Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча. Приемы мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника. Нормы общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Обсуждение и анализ техники верхней прямой подачи. Контролирование техники выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявление возможных ошибок и предлагают способы их устранения.</p> <p>Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p><a href="https://pedsovet.org/article/volleybol-napadayuschiy-udar">https://pedsovet.org/article/volleybol-napadayuschiy-udar</a></p>		Педсовет	<p>Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением-24р (м)22р (д).</p>		
3 0	<p>Модуль «Спортивные игры.</p> <p><b>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам. Развитие волейбола в Тюмени и Тюменской обл.</b></p>	1	<p>Развитие волейбола в Тюмени и Тюменской обл. Обсуждение и анализ техники передачи мяча сверху. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Совершенствование технических действий в тактических схемах нападения и защиты. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p><a href="https://infourok.ru/peredachi-myachy-v-volejbole-6152153.html">https://infourok.ru/peredachi-myachy-v-volejbole-6152153.html</a></p>		Инфоурок	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом (7 упр.)</p>		

3 1	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» <b>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра</b>	1	Обсуждение и анализ техники передачи мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Совершенствование технических действий в тактических схемах нападения и защиты. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	<a href="https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html">https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html</a>		Инфоурок	Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением. - 24р (м)22р (д).		
3 2	<b>Упражнения для снижения избыточной массы тела.</b>	1	Знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ). Определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам. Знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	<a href="https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitchnogo-vesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html">https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitchnogo-vesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html</a>		Инфоурок	Лежа на спине поднимание прямых ног. 25р (м)20р (д).		

### Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Зимние виды спорта» -15 часов

33	Модуль «Зимние виды спорта»	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами (попеременный	Осознание роли Физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>		РЭШ	ТБ на уроках лыжной подготовки.		
	<b>ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.</b>		двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход). Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Передвижение попеременным двухшажным ходом в равномерном темпе.							

34	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p><b>Техника лыжных ходов.</b></p> <p><b>Оказание помощи при обморожениях.</b></p>	1	<p>Оказание помощи при обморожениях. Техника попеременного двухшажного хода. Анализ хода по фазам движения, определение возможных ошибок в технике передвижения и способов их устранения. Прохождение дистанции до 3 км в равномерном темпе.</p>	<p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a>		РЭШ	<p>Вис на согнутых руках</p> <p>30сек (м) 28сек (д)</p>		
3 5	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p><b>Техника лыжных ходов.</b></p> <p><b>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</b></p>	1	<p>Техника попеременного двухшажного хода. Анализ хода по фазам движения, определение возможных ошибок в технике передвижения и способы их устранения. Прохождение дистанции до 3 км в равномерном темпе. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p>	<p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a>		РЭШ	<p>Из виса подтягивания</p> <p>-(мах, кол-во раз)</p>		
3 6	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p><b>Техника лыжных ходов.</b></p> <p><b>Применение лыжных мазей.</b></p>	1	<p>Техника одновременного одношажного хода. Анализ хода по фазам движения, определение возможных ошибок в технике передвижения и способы их устранения. Прохождение дистанции до 3 км в равномерном темпе. Эстафеты на лыжах. Методика применения лыжных мазей.</p>	<p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.</p>	<a href="https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html">https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html</a>		Инфоурок	<p>Из виса на перекиданном поднимании ног до угла 90°.</p> <p>25р (м) 23р (д)</p>		

3 7	Модуль «Зимние виды спорта» <b>Техника лыжных ходов.</b>	1	Одновременный бесшажный ход. Анализ хода по фазам движения, определение возможных ошибок в технике передвижения и способах устранения. Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Прохождение дистанции 2 км с 2-3 ускорениями. Эстафеты.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Технически правильно выполнять двигательные действия.	<a href="https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html">https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html</a>		Инфоурок	Висуглом-(м) (макс,сек)		
--------	---	---	---	---	---	--	----------	-------------------------	--	--

3 8	Модуль «Зимние виды спорта» <b>Переход с попеременных на одновременные хода.</b>	1	Переход с попеременных на одновременные хода. Анализ техники перехода с хода на ход, выявление ошибок и способы их устранения. Подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Прохождение дистанции 2-3 км изученными ходами. Ускорение на отрезках до 200 м. Режим и питание лыжника.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html</a>		Инфоурок	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х30(д)		
--------	---	---	--	---	---	--	----------	---	--	--

3 9	Модуль «Зимние виды спорта» <b>Подъёмы, спуски, торможение. Развитие лыжного спорта в Тюмени и Тюменской обл.</b>	1	Наблюдение и анализ техники торможения «упором». Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Формулирование задач для самостоятельного обучения торможению «упором» при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивание техники подводящих упражнений и торможение «плугом» в полной координации при спуске с пологого склона. Спуски, подъем «елочкой». Преодоление уклонов и контруклонов. Дистанция 3 км. Ускорение на отрезках до 500 м Эстафеты. Ознакомление с достижениями Тюменских лыжников на Олимпийских играх.	Умение применять теоретические знания на практике. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний.	<a href="https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html">https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html</a>	Инфоурок	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х30(д)		
4 0	Модуль «Зимние виды спорта» <b>Подъёмы, спуски, торможение. Повороты на лыжах.»</b>	1	Наблюдение и анализ техники торможений, подъёмов и спусков, выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Выявление ошибок при выполнении и способы их устранения. Наблюдение и анализ выполнения поворота на лыжах в движении. Определение технических трудностей в выполнении. Контроль техники выполнения поворота другими учащимися. Выявление возможных ошибок и способы их устранения. Преодоление уклонов и контруклонов. Дистанция 3 км. Эстафеты. Прохождение дистанции изученными способами с переходом с одного хода на другой.	Умение применять теоретические знания на практике. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний.	<a href="https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html">https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html</a>	Инфоурок	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.- 2х32 (м) 2х22 (д).		

4 1	Модуль «Зимние виды спорта» <b>Коньковая подготовка.</b> Основы знаний.	1	Основы знаний. Основная стойка фигуриста. Ходьба на коньках по льду. Ходьба на зубцах. Ходьба в полуприседе.	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам, способность анализировать личные результаты.	<a href="http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf">http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf</a>	Инфоурок	Упражнения для укрепления стопы с предметами (8 упр.)		
4 2	Модуль «Зимние виды спорта» <b>Коньковая подготовка.</b> Способы приобретения скорости.	1	Пассивные способы приобретения скорости. Активные способы приобретения скорости.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	<a href="http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3894/Теоретический%20раздел.%20Лекции%20%20курс.pdf?sequence=5&amp;isAllowed=y">http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3894/Теоретический%20раздел.%20Лекции%20%20курс.pdf?sequence=5&amp;isAllowed=y</a>	Инфоурок	Упражнения с гимнастической скамейкой.		
4 3	Модуль «Зимние виды спорта» <b>Коньковая подготовка.</b> Остановки.	1	Пяткой конька на скольжении вперед. Притормаживание одной ногой на скольжении вперед. Способ «Волокуша». «Плуг» вперед, назад. Остановка двумя ногами на скольжении назад.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	<a href="http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf">http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf</a>	Инфоурок	Подготовить сообщение «Техника остановки и торможения»		
4 4	Модуль «Зимние виды спорта» <b>Коньковая подготовка.</b> Основы скольжения вперед и назад	1	Подготовительные упражнения. «Елочка». Скольжение назад. «Фонарики» вперед и назад. «Змейки» вперед и назад. Катание по прямой с выполнением движений руками	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	<a href="http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf">http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf</a>		Изучить правила, которые помогут освоить технику безопасного падения		

4 5	Модуль «Зимние виды спорта» <b>Коньковая подготовка.</b> Основы скольжения вперед и назад	1	Подготовительные упражнения. «Елочка». Скольжение назад. «Фонарики» вперед и назад. «Змейки» вперед и назад. Катание по прямой с выполнением движений руками	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	<a href="http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf">http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf</a>			Изучить базовые элементы скольжения		
4 6	Модуль «Зимние виды спорта» <b>Коньковая подготовка</b> Смена направления скольжения	1	Скольжение вперед, назад влево-вправо, вправо-влево: змейками, выпадами, дужками, дугами, веревочками, скрестными шагами, слаломным скольжением.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	<a href="http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf">http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf</a>			Подготовить сообщение «Техника безопасного льду»		

4 7	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p><b>Коньковая подготовка.</b></p> <p>Способы сохранения равновесия в специальных условиях</p>	1	<p>Поддержание и увеличение скорости скольжения в одном положении.</p> <p>Скольжение на дальность с одного толчка</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.</p>	<a href="http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf">http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf</a>			<p>Ежедневно проводить комплекс утренней гимнастики</p>		
4 8	<p><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лыжным гонкам.</b></p>	1	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p> <p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности до 5 км в среднем темпе свободным стилем.</p>	<p>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.</p> <p>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		ВФСК ГТО	<p>Висна согнутых руках .30 сек. (м) 26сек. (д)</p>		
4 9	<p><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лыжным гонкам.</b></p>	1	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p> <p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3 км свободным стилемна результат.</p>	<p>Умение выполнять физические упражнения на результат. Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с предыдущими. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества</p>	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		ВФСК ГТО	<p>Извиса подтягивания -(мах, кол-во раз)</p>		

**Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 8 часов**

5 0	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i>  <b>ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Правила соревнований по волейболу. Подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b></p>	1	<p>ТБ на уроках волейбола. Правила соревнований по волейболу. Анализ техники подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Контроль техники выполнения игровых действий другими учащимися, выявление возможных ошибок, способы их устранения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Приём мяча с подач. Прием мяча, отраженного сеткой.</p>	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>	<p><a href="https://multiurok.ru/files/riefierat-na-tiemu-pravila-ighry-v-volieibol-1.html">https://multiurok.ru/files/riefierat-na-tiemu-pravila-ighry-v-volieibol-1.html</a></p>	Мультиурок	Комплексы упражнений на расслабление (4 упр.)			
5 1	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i>  <b>Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в нападение через 3 зону. Учебная игра.</b></p>	1	<p>Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Блокирование. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p>	<p><a href="https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priemya-myacha-posle-podachi-4288373.html">https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priemya-myacha-posle-podachi-4288373.html</a></p>	Инфоурок	Общеразвивающие упражнения с мячом (6 упр.)			

				Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.						
5 2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» <b>Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</b>	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в тройках, стоя спиной к цели. Прием мяча после подачи. Совершенствование игровых действий в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	<a href="https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html">https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html</a>	Инфоурок	Общеразвивающие упражнения с нестандартным оборудованием (7 упр.)			
5 3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» <b>Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Основные этапы развития ФК в России.</b>	1	Анализ техники приёма и передачи мяча на месте и в движении. Контроль техники выполнения игровых действий другими учащимися, выявление возможных ошибок, способы их устранения. Тактика свободного нападения. Совершенствование технических действий в тактических схемах нападения и защиты. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Технически правильно выполнять двигательные действия	<a href="https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html">https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html</a>	Инфоурок	Прыжки через скакалку вчетверо сложную вперед и назад. 25(м)			

54	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p><b>Комбинации из передвижений игрока</b></p> <p><b>Игра в нападение ч/з 4 зону.</b></p>	1	<p>Анализ техники нападающего удара. Контроль техники выполнения игровых действий другими учащимися, выявление возможных ошибок, способы их устранения. Совершенствование технических действий в тактических схемах нападения и защиты. Комбинации из передвижений игрока. Игра в нападение ч/з 4 зону. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решений. Умение применять теоретические знания на практике. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности.</p>	<p><a href="https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html">https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html</a></p>	Инфоурок	<p>Прыжки через скакалку – 120(м), 130(д).</p>		
5 5	<p><b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.</b></p>	1	<p>Составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма. Включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в</p>	<p><a href="https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-zdorovya-obuchayuschihsva-cherez-kompleks-fizicheskikh-minutok-3091693.html">https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-zdorovya-obuchayuschihsva-cherez-kompleks-fizicheskikh-minutok-3091693.html</a></p>	Инфоурок	<p>Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия с предметом (4 упр.)</p>		

				сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.						
5 6	<b>Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	1	<p>Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека. Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»).</p> <p>Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам.</p> <p>Проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.</p> <p>Знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их</p>	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p>	<p><a href="https://infourok.ru/material.html?mid=108249">https://infourok.ru/material.html?mid=108249</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html">https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html</a></p>	Инфоурок	Техника оказания помощи первой помощи.			

			характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар).							
<b>«Знания о физической культуре» - 2 часа</b>										
5 7	<b>Пешие туристские походы.</b>	1	Обсуждают вопросы о пользе туристских походов; рассматривают вопросы организации и подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; знакомятся с правилами техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях	<a href="https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html">https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html</a>		РЭШ	Составить список туристического снаряжения для пешего недельного трехдневного похода.		

				индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма						
5 8	<b>Профессионально-прикладная физическая культура.</b>	1	<p>Знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают ее цели и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность занятий для выпускников общеобразовательных школ;</p> <p>- изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности;</p> <p>- знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств</p> <p>-</p>	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма</p>	<p><a href="https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html">https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html</a></p>		инфоурок	Индивидуальный комплекс упражнений профессионально-прикладной физической культуры.		

**Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Легкая атлетика» -8 часов**

5 9	Модуль «Легкая атлетика» <b>ТБ на уроках легкой атлетики. Бег накороткие дистанции.</b>	1	ТБ на уроках л/а. Правила соревнований в беге. Анализ техники бега на короткие дистанции. Контроль техники выполнения беговых упражнений другими учащимися, выявление возможных ошибок и способы их устранения. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий старт, бег с ускорением.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		ВФСК ГТО	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой на открытой площадке		
6 0	Модуль «Легкая атлетика» <b>Бег на короткие дистанции.</b>	1	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий старт, бег с ускорением. Бег 30 м на результат. Бег 60 м на результат. Эстафеты.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять физические упражнения на результат. Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с предыдущими.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		ВФСК ГТО	Равномерный бег 9 мин		
6 1	Модуль «Легкая атлетика» <b>Кроссовый бег.</b>	1	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в равномерном темпе 10-12 минут.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html">https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html</a>		Инфоурок	Равномерный бег 10 мин		
6 2	Модуль «Легкая атлетика» <b>Кроссовый бег.</b>	1	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Умение контролировать	<a href="https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html">https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html</a>		Инфоурок	Сгибание рук в упоре лежа 25-30 раз		

			вертикальных препятствий. Бег в равномерном темпе 10-12 минут.	физическое состояние организма.						
6 3	Модуль «Легкая атлетика» <b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</b>	1	Анализ техники прыжковых упражнений (прыжок в высоту способом «перешагивание»). Контроль техники выполнения прыжковых упражнений другими учащимися, выявление возможных ошибок и способы их устранения. Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/</a>		РЭШ	Комплекс упражнений для развития координационных способностей		
6 4	Модуль «Легкая атлетика» <b>Метание малого мяча в цель, на дальность.</b>	1	Анализ техники метания малого мяча. Контроль техники выполнения прыжковых упражнений другими учащимися, выявление возможных ошибок и способы их устранения. Специальные упражнения для метания. Подводящие упражнения на развитие точности движений. Метание набивного мяча. Метание теннисного мяча в подвижную цель. Метание малого мяча на дальность с разбега.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		РЭШ	Равномерный бег 10 мин		
6 5	<b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО V ступени по лёгкой атлетике</b>	1	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность - на результат.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		ВФСК ГТО	Наклоны вперёд до касания ладоням и пола 4*15 сек.		

66	<b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО V ступени по лёгкой атлетике.</b>	1	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 2000 м на результат.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре:  2 * 20 раз (д). 2 * 30 раз (м).		
----	---	---	--	---	---	--	-------------	---	--	--

**Раздел 3. «Физическое совершенствование»  
Модуль «Спортивные игры. Футбол» - 2  
часа**

67	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» <b>ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Техника передвижений, передач, ведения, удара по мячу, по воротам.</b>	1	Правила техники безопасности во время игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Техника длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали». Игра по основным правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/</a>		РЭШ	Комплекс утренней гимнастики (7 упр.)		
68	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» <b>Тактика игры в нападении и защите.</b>	1	Ознакомление со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара. Разучивание тактических действий в стандартных игровых ситуациях.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>		РЭШ	Планирование самостоятельных занятий на время каникул		
<b>Итого</b>		<b>68</b>								