

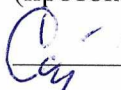
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАОУ СОШ № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ)

Рассмотрено

на заседании ШМО

естественно-математического
цикла

(протокол №5 от 31.05.2023г.)


 Т.А. Сажина

Согласовано

заместителем директора

по УВР

от 31.08.2023 г.

 Мустакимова С.Ч.

Утверждено

приказом директора

№ 195-од

от 31.08.2023 г.



Манкаева А.З.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 9-х классов

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:

учитель физической культуры

Шаматова Альмира Шавкатовна

г. Тюмень, 2023

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится: отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, 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 выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

2. Содержание учебного предмета

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№уро ка	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР (электронный образовательный ресурс)
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
2-3	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> ТБ на уроках л/а. Беговые упражнения.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
4-5	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	https://www.gto.ru/
6-7	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
8	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Метание малого мяча.	1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
9	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
10	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Прыжок в длину с разбега.	1	https://www.gto.ru/
11	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Прыжок в длину с разбега.	1	https://www.gto.ru/
12-14	<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике.	3	https://www.gto.ru/
15-18	<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике.	4	https://www.gto.ru/
19	Правила ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения, бросков. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
20	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> Правила баскетбола. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
21	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
22	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> Терминология баскетбола. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2).	1	https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html
23	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> История баскетбола. Совершенствование приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2, 4*3).	1	https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-razvitiya-basketbola https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html

24	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Взаимодействие трёх игроков в нападении Учебная игра.	1	https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html
25	Восстановительный массаж. Банные процедуры.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html
26	Занятия физической культурой и режим питания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/ https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html
27	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Правила ТБ на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
28	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Развитие гимнастики в Тюмени и Тюменской обл.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
29-31	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Акробатическая комбинация. Упражнения черлидинга.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
32	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Размахивания в висе на высокой перекладине.	1	https://mydocx.ru/4-78776.html
33	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.	1	https://infourok.ru/prezentaciya_p_o_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladin_a_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm https://www.gto.ru
34	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине.	1	https://infourok.ru/prezentaciya_p_o_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladin_a_i_parallelnye_brusya_po-

			135725.htm
35	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html https://www.gto.ru
36	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	https://multiurok.ru/files/kombinat-siia-na-gimnasticheskom-brevne-devushki.html
37-40	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по гимнастике.	4	https://www.gto.ru
41-44	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по гимнастике.	4	https://www.gto.ru
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	https://pedsovet.org/article/voleybol-napadayuschiy-udar
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам. Развитие волейбола в Тюмени и Тюменской обл.	1	https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра	1	https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html
49	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html
50-51	Модуль «Зимние виды спорта» ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
52-53	Модуль «Зимние виды спорта» Техника лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/

54-55	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Техника лыжных ходов. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
56-57	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Техника лыжных ходов. Применение лыжных мазей.	2	https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html
58-59	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Техника лыжных ходов.	2	https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html
60-61	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Переход с попеременных на одновременные хода.	2	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovenen-2911032.html
62-63	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Подъёмы, спуски. торможение. Развитие лыжного спорта в Тюмени и Тюменской обл.	2	https://infourok.ru/sposoby-preodaniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html
64	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Подъёмы, спуски, торможение. Повороты на лыжах.	1	https://infourok.ru/sposoby-preodaniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html
65-68	<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лыжным гонкам.	4	https://www.gto.ru/
69-72	<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лыжным гонкам.	4	https://www.gto.ru/
73	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i> ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Правила соревнований по волейболу. Поддача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	https://multiurok.ru/files/riefierat-na-tiemu-pravila-ighry-v-volieibol-1.html
74	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в нападение через 3 зону. Учебная игра.	1	https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html
75	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i> Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1	https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html
76	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i> Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1	https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-

	Основные этапы развития ФК в России.		priema-myacha-posle-podachi-4288373.html
77	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Комбинации из передвижений игрока Игра в нападение ч/з 4 зону.	1	https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html
78	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.	1	https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-zdorovya-obuchayuschih-sya-cherez-kompleks-fizicheskikh-minutok-3091693.html
79	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	https://infourok.ru/material.html?mid=108249 https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html
80	Пешие туристские походы.	1	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html
81	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	https://infourok.ru/statya-professionalnoprkladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html
82-83	Модуль «Легкая атлетика» ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	2	https://www.gto.ru/
84-85	Модуль «Легкая атлетика» Бег на короткие дистанции.	2	https://www.gto.ru/
86-87	Модуль «Легкая атлетика» Кроссовый бег.	2	https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html
88	Модуль «Легкая атлетика» Кроссовый бег.	1	https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html
89	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/
90	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/
91	Модуль «Легкая атлетика» Метание малого мяча в цель, на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/

			https://www.gto.ru/
92-94	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лёгкой атлетике.	3	https://www.gto.ru/
95-98	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лёгкой атлетике.	4	https://www.gto.ru/
99	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Техника передвижений, передач, ведения, удара по мячу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
100	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
101	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Тактика игры в нападении и защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
102	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Технические и тактические действия в футболе. Позиционное нападение с изменением позиции игроков.	1	https://infourok.ru/tehnicheskie-i-takticheskie-dejstviya-v-futbole-6314516.html
	Итого	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9 КЛАСС, 2023- 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

№урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание с учетом профминимума	Формирование функциональной грамотности	ЭОР (электронный образовательный ресурс)	По плану
Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час						
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/ РЭШ	
Раздел 2. «Физическое совершенствование» Модуль «Легкая атлетика» - 10 часов						
2-3	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i>	2	Правила поведения и техника	Умение оценить собственное	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/	

	ТБ на уроках л/а. Беговые упражнения.		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.	физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	РЭШ	
4-5	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	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.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	
6-7	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег.	2	Изучение техники выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции с	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/ РЭШ	

			<p>техникой скоростного бега с высокого старта. Выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Равномерный бег до 10 минут.</p>	<p>собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития, умение контролировать физическое состояние организма.</p>		
8	<p>Модуль «Легкая атлетика» Метание малого мяча.</p>	1	<p>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.</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p>	<p>https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/ ВФСК ГТО</p> <p>РЭШ</p>	
9	<p>Модуль «Легкая атлетика» Метание малого мяча с разбега на дальность.</p>	1	<p>Рассматривают и уточняют образец техники метания малого мяча. Контролируют технику выполнения метания</p>	<p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии</p>	<p>https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</p>	

			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.	с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	ВФСК ГТО РЭШ	
10	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с разбега.	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	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	

			(разбег, отталкивание, полёт, приземление). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.			
11	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Прыжок в длину с разбега.	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.	https://www.gto.ru/ ВФСК	
Раздел 3. Модуль «Спорт» - 7 часов						
12-14	<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение	3	Освоение содержания программы, демонстрация	Умение оценить собственное	https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	

	нормативов ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике.		приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места на результат.	физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
15-18	<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике.	4	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; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/	
19	Раздел 3. «Физическое	1	ТБ на уроках баскетбола.	Развитие интереса и	https://resh.edu.ru/subject/les	

	<p>совершенствование». Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» - 6 часов <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Правила ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения, бросков. Учебная игра.</p>		<p>Наблюдают и анализируют технику ведения, передач, приёмов и бросков мяча. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с 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.</p>	<p>привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность одноклассников.</p>	<p>son/3456/start/ РЭШ</p>	
20	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> Правила баскетбола. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.</p>	1	<p>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</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь организовывать занятия физическими упражнениями в группах.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ РЭШ</p>	

			способностей.			
21	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</p> <p>Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.</p> <p>Учебная игра</p>	1	<p>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 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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</p> <p>РЭШ</p>	
22	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</p> <p>Терминология баскетбола. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2).</p>	1	<p>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.</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>https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html</p> <p>Мультиурок</p>	

23	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</p> <p>История баскетбола. Совершенствование приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2, 4*3).</p>	1	<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-razvitiya-basketbola</p> <p>https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html</p>	
----	---	---	---	--	---	--

			тактических действий.			
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Взаимодействие трёх игроков в нападении Учебная игра.	1	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.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания. Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь организовывать занятия физическими упражнениями в группах.	https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html Инфоурок	
Раздел 4. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час						
25	Восстановительный	1	Знакомятся с процедурой массажа как средством	Приобретение знаний об особенностях	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-	

	<p>массаж. Банная процедура.</p>	<p>восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный). Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к 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>индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями 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>kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html</p> <p>Инфоурок</p>	
--	--	---	---	---	--

Раздел 5. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 час					
26	Занятия физической культурой и режим питания	1	<p>Знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом.</p> <p>Знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры.</p> <p>Знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.</p>	<p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p> <p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</p> <p>https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html</p> <p>Инфоурок РЭШ</p>
Раздел 6. «Физическое совершенствование» Модуль «Гимнастика» - 10 часов					
27		1	Правила ТБ на уроках	Умение выполнять	https://resh.edu.ru/subject/les

	<p><i>Модуль «Гимнастика»</i> Правила ТБ на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега.</p>	<p>гимнастики. 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</p>	<p>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>	<p>son/3424/start/ РЭШ</p>	
--	---	--	---	--	--

			кувырку, освоение последовательности техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.			
28	Модуль «Гимнастика» Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Развитие гимнастики в Тюмени и Тюменской обл.	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. 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</p>	<p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. 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>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/ РЭШ</p>	

			устранения.			
29-31	Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация. Упражнения черлидинга.	3	Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Подбор упражнений и составление индивидуальной акробатической комбинации, определение последовательности её самостоятельного освоения и способы оценивания качества технического выполнения.	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/ РЭШ	
32	Модуль «Гимнастика» Размахивания в висе на высокой перекладине.	1	Правила самостраховки и страховки во время выполнения упражнений. Изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой	https://mydocx.ru/4-78776.html	

			<p>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>организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>		
33	<p>Модуль «Гимнастика» Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.</p>	1	<p>Изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания. Контролируют технику</p>	<p>Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях</p>	<p>https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm</p> <p>https://www.gto.ru</p>	

			<p>выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.</p>	<p>физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.</p>	
34	<p>Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине.</p>	1	<p>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 целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>	<p>https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi-8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm</p>
35	<p>Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.</p>	1	<p>Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют</p>	<p>Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих</p>	<p>https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-</p>

			<p>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.</p>	<p>индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.</p>	<p>klass-4461062.html https://www.gto.ru</p>	
36	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	<p>Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют образец техники выполнения полушпагата, стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности.</p>	<p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о</p>	<p>https://multiurok.ru/files/kombinatsiia-na-gimnasticheskom-brevne-devushki.html</p>	

			<p>Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику в полной координации на гимнастическом бревне.</p> <p>Контролируют технику выполнения полушпагата, стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений)</p>	<p>правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.</p>		
Раздел 7. Модуль «Спорт» - 8 часа						
37-40	<p><i>Модуль «Спорт»</i></p> <p>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по гимнастике.</p>	4	<p>Физическая подготовка: освоение</p> <p>Содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли</p>	<p>https://www.gto.ru</p> <p>ВФСК ГТО</p>	

			<p>комплекса ГТО. Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девочки на низкой на результат. Упражнения для развития силы</p>	<p>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>		
41-44	<p><i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по гимнастике.</p>	4	<p>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</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</p>	<p>https://www.gto.ru ВФСК ГТО</p>	

			результат. Упражнения на развитие гибкости.	деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.		
Раздел 3. «Физическое совершенствование».						
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» - 4 часа						
45	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i> ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	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 другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют	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,	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol	

			возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
46	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i></p> <p>Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.</p>	1	<p>Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча. Приемы мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Нормы общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Обсуждение и анализ техники верхней прямой подачи.</p> <p>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</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>https://pedsovet.org/article/voleybol-napadayuschiy-udar</p>	

			технических и тактических действий.			
47	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i></p> <p>Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам. Развитие волейбола в Тюмени и Тюменской обл.</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>https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html</p>	
48	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i></p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра</p>	1	<p>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</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать</p>	<p>https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html</p>	

			правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
Раздел 8. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час						
49	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	<p>Знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ). Определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам.</p> <p>Знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели</p> <p>Профессия Врач-диетолог</p>	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на</p>	https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitocnogo-vesa-sredi-obuchajuschih-sya-2942701.html	

				основе мотивации к обучению. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, регулирования физической нагрузки.		
Раздел 9. «Физическое совершенствование»						
Модуль «Зимние виды спорта» -15 часов						
50-51	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	2	ТБ на уроках лыжной подготовки. Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами (попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход). Контролируют технику	Осознание роли Физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	

			<p>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.</p> <p>Профессия Спортивный комментатор</p>	<p>выполнять двигательные действия.</p>		
52-53	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p>Техника лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях.</p>	2	<p>Оказание помощи при обморожениях. 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.</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>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</p>	
54-55	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p>Техника лыжных ходов.</p>	2	<p>Техника попеременного двухшажного хода. Анализ хода по фазам движения,</p>	<p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей,</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</p>	

	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.		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.	одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.		
56-57	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Техника лыжных ходов. Применение лыжных мазей.	2	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.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.	https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html	
58-59	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Техника лыжных ходов.	2	Одновременный бесшажный ход. Анализ хода по фазам движения, определение возможных ошибок в технике передвижения и способы их устранения.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Осознание роли	https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html	

			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.	физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Технически правильно выполнять двигательные действия.		
60-61	Модуль «Зимние виды спорта» Переход с попеременных на одновременные хода.	2	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. Технически правильно выполнять двигательные действия.	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html	

62-63	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p>Подъёмы, спуски, торможение. Развитие лыжного спорта в Тюмени и Тюменской обл.</p>	2	<p>Наблюдение и анализ техники торможения «упором». Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении.</p> <p>Формулирование задач для самостоятельного обучения торможению «упором» при спуске на лыжах с пологого склона.</p> <p>Разучивание техники подводящих упражнений и торможение «плугом» в полной координации при спуске с пологого склона.</p> <p>Спуски, подъем «елочкой».</p> <p>Преодоление уклонов и контруклонов. Дистанция 3 км. Ускорение на отрезках до 500 м Эстафеты.</p> <p>Ознакомление с достижениями Тюменских лыжников на Олимпийских играх.</p>	<p>Умение применять теоретические знания на практике.</p> <p>Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний.</p>	<p>https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html</p>	
64	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p>Подъёмы, спуски, торможение. Повороты на</p>	1	<p>Наблюдение и анализ техники торможений, подъёмов и спусков, выделение основных</p>	<p>Умение применять теоретические знания на практике.</p> <p>Определение значения</p>	<p>https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html</p>	

	лыжах.		<p>элементов и определение трудности в их исполнении. Выявление ошибок при выполнении и способы их устранения.</p> <p>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.</p>	<p>систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний.</p>		
Раздел 10. Модуль «Спорт» - 8 часа						
65-68	<p><i>Модуль «Спорт»</i></p> <p>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по</p>	4	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической</p>	<p>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития,</p>	https://www.gto.ru/	

	ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ.		<p>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>возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.</p> <p>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>		
69-72	<p>Модуль «Спорт»</p> <p>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лыжным гонкам.</p>	4	<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 стилем на результат.</p>	<p>Умение выполнять физические упражнения на результат. Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с предыдущими.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p>	https://www.gto.ru/	
<p>Раздел 11. «Физическое совершенствование»</p> <p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 5 часов</p>						
73	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p>	1	<p>ТБ на уроках волейбола. Правила соревнований по</p>	<p>Понимать роль и значение физической</p>	https://multiurok.ru/files/riefi-erat-na-tiemu-pravila-ighry-	

	ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Правила соревнований по волейболу. Поддача, прием мяча, отраженного сеткой.		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.	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.	v-volieibol-1.html	
74	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в нападение через 3 зону. Учебная игра.	1	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.	Формирование способности брать на себя ответственность в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html	

				Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	
75	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</p>	1	<p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в тройках, стоя спиной к цели. Прием мяча после подачи.</p> <p>Совершенствование игровых действий в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий.</p> <p>Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.</p>	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими.</p> <p>Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>	<p>https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html</p>
76	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p>Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</p>	1	<p>Анализ техники приёма и передач мяча на месте и в движении. Контроль техники выполнения</p>	<p>Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к</p>	<p>https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html</p>

	Основные этапы развития ФК в России.		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.	систематическим занятиям физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Технически правильно выполнять двигательные действия		
77	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i> Комбинации из передвижений игрока Игра в нападение ч/з 4 зону.	1	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	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	https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html	

			использованием разученных технических и тактических действий.	подготовленности.		
Раздел 12. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час						
78	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.	1	<p>Составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминутки, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма.</p> <p>Включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.</p> <p>Профессия Специалист по адаптивной физической культуре и спорту</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>	https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-zdorovya-obuchajuschisya-cherez-kompleks-fizicheskikh-minutok-3091693.html	

			<p>распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар).</p> <p>Знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению.</p> <p>Наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь.</p> <p>Контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.</p>	ориентации.		
Раздел 14. «Знания о физической культуре» - 2 часа						
80	Пешие туристские	1	Обсуждают вопросы о	Приобретение знаний,	https://infourok.ru/metodiche	

	походы.		<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>skie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html</p>	
81	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	<p>Знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают ее цели и значение в жизни современного человека,</p>	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Овладение знаниями о здоровом образе жизни,</p>	<p>https://infourok.ru/statya-professionalnoprkladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html</p>	

		<p>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>- составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	<p>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>		
--	--	---	--	--	--

Раздел 15. «Физическое совершенствование»

Модуль «Легкая атлетика» - 10 часов

82-83	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	2	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.	https://www.gto.ru/	
84-85	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Бег на короткие дистанции.	2	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.	https://www.gto.ru/	
86-87	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Кроссовый бег.	2	Специальные беговые упражнения. Развитие	Умение оценить собственное	https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-	

			выносливости. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в равномерном темпе 10-12 минут.	физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Умение контролировать физическое состояние организма.	klass-6434708.html	
88	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Кроссовый бег.	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.	https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html	
89	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	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	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/	

			способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой.	особенностями развития. Умение контролировать физическое состояние организма.		
90	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание».	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/	
91	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Метание малого мяча в цель, на дальность.	1	Анализ техники метания малого мяча. Контроль техники выполнения прыжковых упражнений другими учащимися, выявление возможных ошибок и способы их устранения. Специальные упражнения для метания.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/ https://www.gto.ru/	

			Подводящие упражнения на развитие точности движений. Метание набивного мяча. Метание теннисного мяча в подвижную цель. Метание малого мяча на дальность с разбега. Чемпионы Тюменской области по легкой атлетике.	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
Раздел 16. Модуль «Спорт» - 2 (7) часа						
92-94	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лёгкой атлетике.	3	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.	https://www.gto.ru/	
95-98	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение	4	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	Умение выполнять тестовые задания, определяющие	https://www.gto.ru/	

	нормативов ВФСК ГТО V степени по лёгкой атлетике.		физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 2000 м на результат.	индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Умение контролировать физическое состояние организма.		
Раздел 17. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Футбол» - 4 часа						
99	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол.»</i> ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Техника передвижений, передач, ведения, удара по мячу.	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/	
100	<i>Модуль «Спортивные игры.</i>	1	Позиционное нападение с	Формирование	https://resh.edu.ru/subject/les	

	<p><i>Футбол»</i> Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам.</p>		<p>изменением позиции игроков, остановка мяча. Разучивание техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). Выполнение средние и длинные передачи футбольного мяча. Жонглирование мячом. Игра по основным правилам.</p>	<p>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.</p>	<p>son/3233/start/</p>	
101	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Футбол.»</i> Тактика игры в нападении и защите.</p>	1	<p>Ознакомление со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара. Разучивание тактических действий в стандартных игровых ситуациях. Ознакомление со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов в футболе: ведение, передача, прием</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</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</p>	

			мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра по основным правилам.	культурой и спортом.		
102	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Технические и тактические действия в футболе. Позиционное нападение с изменением позиции игроков.	1	Комбинация из освоенных элементов в футболе: ведение, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам. Разучивание тактических действий при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях. Совершенствование игровых и тактических действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Удары на точность по воротам. Игра по основным правилам.	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.	https://infourok.ru/tehnicheskie-i-takticheskie-dejstviya-v-futbole-6314516.html	
	Итого	102				

--	--	--	--	--	--	--