Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Велижанская средняя общеобразовательная школа»-«Средняя общеобразовательная школа села Средние Тарманы»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО учителей  протокол № 1 от «30» августа 2023г. руководитель ШМО / Е.А.Усольцева | «СОГЛАСОВАНО»  Директор филиала:  Н.И.Айнитдинова  «31» августа 2023г. | «УТВЕРЖДАЮ»:  Директор школы:  Н.В.Ваганова  «31» августа 2023г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 класса

Средние Тарманы, 2023

## 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 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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Наименование модулей | **Кол-во часов** | **Содержание образования** | **Электронные**  **(цифро вые)образовательные ресурсы** |
| **1.** | **Раздел 1. Знания о физической культуре** | 1 | -что такое здоровье и какие факторысостояние;  -почему занятия физической культуройсовместимы с вредными привычками;  -какие факторы и причины побуждаютздоровый образ жизни-знакомятся с правилами укладк установки туристической палатки, техники безопасности припередвижении по маршруту и пр бивуака определяют егои спортом не человека вести | РЭШ №1  [https://resh.edu.ru/subject/l](https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/) [esson/2687/start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/) |
| **2** | **Модуль «Легкая атлетика»** | 15 | знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают целипрофессионально-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 физичес включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой | Инфоурок [https://infourok.ru/statya-](https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html) [professionalnoprikladnaya-](https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html) [fizicheskaya- podgotovka-](https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html) [3811168.html](https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html) |
| **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 схемахнападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);  играют по правилам с использованием разученныхтехнических и тактических действий (обучение в командах) | РЭШ №25-27  [https://resh.edu.ru/subject/le](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/) |
| [sson/3456/start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/) [https://resh.edu.ru/subject/le](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/) |
| [sson/3232/start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/) [https://resh.edu.ru/subject/le](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/) |
| [sson/3231/start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/) |
| **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 предлагаютспособы 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; | [https://mydocx.ru/4-](https://mydocx.ru/4-78776.html) [78776.html](https://mydocx.ru/4-78776.html) [https://resh.edu.ru/subject/l](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/) [esson/3423/start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/) [https://resh.edu.ru/subjec](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/) [t/lesson/3424/start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/)[https:/](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm)  [/infourok.ru/prezentaciya](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;   контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагаютспособы их устранения (обучение в группах)   * освоенной гимнастической комбинации; * наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; * разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают техникуполушпагата в полной координации на гимнастическом бревне; * контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагаютспособы их устранения (обучение в группах) * наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; * разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют гимнастическую комбинацию на бревне из   освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов иупражнений) | [\_po\_gimnastike\_](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) [yunoshi\_8-](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) [9\_klass\_naglyadnost](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) [perekladina\_i\_parallelnye](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm)  [\_brusya\_po-135725.htm](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) [https://infourok.ru/urok-](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html) [po-fizicheskoj-kulture-](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html) [obuchenie-tehnike-](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html) [uprazhnenij-na-brusyah-](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html) [parallelnyh-raznovysokih-9-](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html) [klass-4461062.html](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html) |
| **5** | **Спортивные игры. Волейбол»** | **13** | * рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мячав разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; * контролируют технику выполнения игровых действий другимиучащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); * совершенствуют технические действия в тактических схемахнападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);   играют по правилам с использованием разученныхтехническихи тактических действий (обучение в командах) | [https://nsportal.ru/shkol](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol) [a/fizkultura-i-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol) [sport/library/2015/04/14/t](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol) [ema-uroka-osnovnye-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol) [tehnicheskie-priemy-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol) [igry-v-voleybol](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol)  [https://infourok.ru/konspek](https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoj-podgotovki-v-volejbole-4164819.html) [t-uroka-po-volejbolu-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoj-podgotovki-v-volejbole-4164819.html) [9-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoj-podgotovki-v-volejbole-4164819.html) [klass-tema-uroka-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoj-podgotovki-v-volejbole-4164819.html) [sovershenstvovanie-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoj-podgotovki-v-volejbole-4164819.html) [tehniko-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoj-podgotovki-v-volejbole-4164819.html) [takticheskoj-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoj-podgotovki-v-volejbole-4164819.html) [podgotovki-v-volejbole-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoj-podgotovki-v-volejbole-4164819.html)  [4164819.html](https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoj-podgotovki-v-volejbole-4164819.html) |
| **6** | **»Модуль «Зимние виды спорта»** | **17** | * рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой (попеременный двухшажный ход, одновре менный одношажный ход); * 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) Основы знаний. Способы приобретения скорости. Остановки. Основы скольжения вперед и назад. Смена направления скольжения. Способы сохранение равновесия в специальных условиях. | [https://resh.edu.ru/su](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/) [bject/lesson/3237/star](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/) [t/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/) [https://resh.edu.ru/su](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/) [bject/lesson/3461/star](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/) [t/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/) [https://resh.edu.ru/su](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/) [bject/lesson/3470/star](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/) [t/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/) [https://infourok.ru/ur](https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-) [oki-lizhnoy-i-](https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-)  [konkobezhnoy-](https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | [podgotovki-pravila-](https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html) [podbora-inventarya-](https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html) [720860.html](https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html) |
| **7** | **Знание о физической культуре** | **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 | <https://www.gto.ru/norms> |
| **8** | **Футбол** | **2** | * рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мячав 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 схемахнападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);   играют по правилам с использованием разученныхтехническихи тактических действий (обучение в командах) | [https://resh.edu.ru/subject/l](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/) [esson/3234/start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/) [https://resh.edu.ru/subject/l](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/) [esson/3233/start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/) [https://resh.edu.ru/subject/l](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/) [esson/3466/start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/) |

## 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** |
|  | **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 здоровыйобраз жизни. | Приобретение знаний, необходимых для занятийфизической культурой и спортом.  Овладение знаниями оздоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности,  обособенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/) [u.ru/subject/le](https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/) [sson/2687/star](https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/) [t/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/) |  | РЭШ  Инфоу рок | Факт оры ЗОЖ |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел 2 «Физическое совершенствование» Модуль «Легкая атлетика» - 9 часов** | | | | | | | | | |
| 2 | *Модуль «Легкая* | 1 | Правила поведения и техника | Умение оценить собственное | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/) |  | РЭШ | Прави |  |  |
|  | *атлетика»* |  | безопасности на уроках физической | физическое состояние по | [u.ru/subject/le](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/) |  | ла |
|  | **ТБ на уроках л/а.** |  | культуры, на уроках л/а. | простым тестам и | [sson/3421/star](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/) |  | повед |
|  | **Беговые упражнения**. |  | Профилактика травматизма на | результатам самоконтроля. | [t/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/) |  | ения |
|  |  |  | спортивных площадках. | Формирование знаний по |  |  | на |
|  |  |  | Специальные беговые упражнения. | составлению содержания |  |  | заняти |
|  |  |  | Бег с низкого старта. Бег с | занятий в соответствии с |  |  | ях |
|  |  |  | ускорением. Техника стартового | собственными задачами и |  |  | лёгко |
|  |  |  | разгона. | индивидуальными |  |  | й |
|  |  |  |  | особенностями развития. |  |  | атлети |
|  |  |  |  |  |  |  | кой на |
|  |  |  |  |  |  |  | откры |
|  |  |  |  |  |  |  | той |
|  |  |  |  |  |  |  | площа |
|  |  |  |  |  |  |  | дке |
| 3 | *Модуль «Легкая* | 1 | Правила использования л/а | Умение оценить | [https://www.gt](https://www.gto.ru/) |  | ВФСК | Равно |  |  |
|  | *атлетика»* |  | упражнений для развития | собственное физическое | [o.ru/](https://www.gto.ru/) | ГТО | мерны |
|  | **Бег на короткие** |  | скоростных качеств. Бег 30 м на | состояние по простым |  |  | й бег 6 |
|  | **дистанции. Эстафетный** |  | результат. Бег 60 м на результат. | тестам и результатам |  |  | мин |
|  | **бег.** |  | Правила соревнований в беге на | самоконтроля. Владение |  |  |  |
|  |  |  | короткие дистанции. Изучение | приемами самореализации; |  |  |  |
|  |  |  | техники выполнения передачи | личное и жизненное |  |  |  |
|  |  |  | эстафетной палочки. Выполнение | самоопределение. |  |  |  |
|  |  |  | упражнения |  |  |  |  |
|  |  |  | по фазам и в полной координации. |  |  |  |  |
| 4 | *Модуль «Легкая* | 1 | Изучение техники выполнения | Формирование знаний по | [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/) |  | РЭШ | Равно |  |  |
|  | *атлетика»* |  | передачи эстафетной палочки во | составлению содержания | [u.ru/subject/le](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/) |  | мерны |
|  | **Бег с преодолением** |  | время бега по дистанции с техникой | занятий в соответствии с | [sson/3422/star](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/) |  | й бег 7 |
|  | **препятствий. Эстафетный** |  | скоростного бега с высокого старта. | собственными задачами и | [t/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/) |  | мин |
|  | **бег.** |  | Выполнение упражнения по фазам | индивидуальными |  |  |  |
|  |  |  | и в полной координации. | особенностями развития. |  |  |  |
|  |  |  | Равномерный бег до 10 минут. | Владение приемами |  |  |  |
|  |  |  |  | личностного |  |  |  |
|  |  |  |  | самовыражения и |  |  |  |
|  |  |  |  | саморазвития, умение |  |  |  |
|  |  |  |  | контролировать |  |  |  |
|  |  |  |  | физическое состояние |  |  |  |
|  |  |  |  | организма. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | *Модуль «Легкая атлетика»*  **Метание малого мяча.** | 1 | Рассматривают и уточняют образец техники метания малого мяча. Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику сэталонным 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. | [https://www.gt](https://www.gto.ru/) [o.ru/](https://www.gto.ru/)  [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/) [u.ru/subject/le](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/) [sson/3238/star](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/) [t/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/) |  | ВФСК ГТО  РЭШ | Сгиба ние рукв упоре лежа 20-25  раз |  |  |
| 6 | *Модуль «Легкая атлетика»*  **Метание малого мяча с разбега на дальность.** | 1 | Рассматривают и уточняют образец техники метания малого мяча. Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику сэталонным 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. | [https://www.gt](https://www.gto.ru/) [o.ru/](https://www.gto.ru/)  [https://resh.ed](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/) [u.ru/subject/le](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/) [sson/3238/star](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/) [t/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/) |  | ВФСК ГТО  РЭШ | Компл екс упраж нений для развит ия коорди нацио нных способ ностей |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | *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 (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. | [https://www.gt](https://www.gto.ru/) [o.ru/](https://www.gto.ru/) |  | ВФСК ГТО | Выпры гивани е из присед а.  3 \* 20  сек на мах кол- во раз. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | *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 техникипрыжка 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.gt](https://www.gto.ru/) [o.ru/](https://www.gto.ru/) |  | ВФСК ГТО | Равно мерны й бег 8 мин |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | *Модуль «Спорт»*  **Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике.** | 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. | [https://www.gt](https://www.gto.ru/) [o.ru/](https://www.gto.ru/) |  | ВФСК ГТО | Компл екс дыхат ельной гимна стики (6  упр) |  |  |
| 1  0 | *Модуль «Спорт»* **Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике.** | 1 | Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3х10м 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 | [https://www.gt](https://www.gto.ru/) |  | ВФСК | Сгибани е и |  |  |
| [o.ru/](https://www.gto.ru/) | ГТО | разгиба ние |
|  | рук, в упоре |
|  | лежа.- 2х25 |
|  | (м) 2x15 (д). |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел 3. «Физическое совершенствование».**  **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» -8 часов** | | | | | | | | | | | |
| 1  1 | Модуль  «Спортивные | | 1 | ТБ на уроках баскетбола. | Развитие интереса и | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/) |  | РЭШ | Правила по | |  |  |
| игры. Баскетбол.» | | Наблюдают и анализируют технику | привычки к | [ubject/lesson/3456/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/) | технике | |
| **Правила ТБ на уроках** | | ведения, передач, приёмов и | систематическим | [start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/) | безопас ности | |
| **спортивных игр** | | бросков мяча. Контролируют | занятиям физической | при |  |
| **(баскетбол). Сочетание** | | технику выполнения игровых | культурой и спортом. | проведе нии | |
| **приёмов передвижений и** | | 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. | Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности.  Умение анализировать иоценивать  деятельность одноклассников. | занятий по | |
| **остановок, передач,**  **ведения, бросков. Учебная игра.** | | баскетб олу | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 1  2 | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* **Правила баскетбола. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.** | 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 | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/) [ubject/lesson/3232/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/) [start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/) |  | РЭШ | Компл екс упраж нений с мясом (7  упр.) |  | |  |
| правильно |
| выполнять |
| двигательные |
| действия. Уметь |
| организовывать |
| занятия |
| физическими |
| упражнениями в |
| группах. |
| 1  3 | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»*  **Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра** | 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. | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/) |  | РЭШ | Общер азвива ющие упраж нения с мячом (6  упр.) |  | |  |
| [ubject/lesson/3231/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/) |
| [start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  4 | *Модуль «Спортивные*  *игры. Баскетбол»*  **Терминология**  **баскетбола. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2\*2).** | 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 | Умение анализировать  новые ситуации и применять в них уже имеющие знания. Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь организовывать  занятия физическими | [https://multiurok.ru](https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html)  [/files/pozitsionnoe-](https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html) [napadenie-v-](https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html) [basketbole-1.html](https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html) |  | Мульт  иурок | Лежа на спине |  |  |
| поднима ние прямых  ног.30р (м) 25р  (д) |
|  |  |  | действий. Упражнения на развитие | упражнениями в |  |  |  |
|  |  |  | координационных  способностей. | группах. |  |  |  |
| 1  5 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»*  **История баскетбола. Совершенствование приёмов ведения,**  **передачи, броска.**  **Штрафной бросок.**  **Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*2, 4\*3).** | 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. | [https://nsportal.ru/a](https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-razvitiya-basketbola) [p/library/drugoe/20](https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-razvitiya-basketbola) [13/06/11/referat-](https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-razvitiya-basketbola) [istoriya-razvitiya-](https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-razvitiya-basketbola) [basketbola](https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-razvitiya-basketbola)  [https://multiurok.ru](https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html)  [/files/pozitsionnoe-](https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html) [napadenie-v-](https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html) [basketbole-1.html](https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html) |  |  | Подни мание тулови ща из полож ения лежа, коснут ься локтя ми колен. 30р (м)  25р(д) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  6 | *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 имеющие знания.  Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь организовывать занятия  физическими упражнениями в  группах. | [https://infourok.ru/t](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html) [ehniko-](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html) [takticheskoe-](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html) [vzaimodejstvie-](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html) [igrokov-v-](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html) [napadenii-i-](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html) [zashite-](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html) [4359554.html](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html)  [https://infourok.ru/t](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html) [ehniko-](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html) [takticheskoe-](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html) [vzaimodejstvie-](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html) [igrokov-v-](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html) [napadenii-i-](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html) [zashite-](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html) [4359554.html](https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html) |  | Инфоу рок | Компл екс утрен ней гимна стики. |  |  |
| 1  7 | **Восстановительный массаж.**  **Банные процедуры.** | 1 | Знакомятся с процедурой массажа как средством 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 | Приобретение знаний об особенностях индивидуального  здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством  занятий физическими упражнениями. Владение технологиями | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html) [prezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html) [fizicheskoy-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html) [kulturevosstanovite](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html) [lniy-massazh-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html) [2336319.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html)  [https://infourok.ru/i](https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html) [nstrukciya-dlya-](https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html) |  | Инфоу рок | Правил а восстан овите льного массажа  . |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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. | 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. | [vospitannikov-po-](https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html) [pravilam-](https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html) [provedeniya-bani-](https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html) [2768215.html](https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html) |  | Инфоу рок |  |  |  |
| 1  8 | **Занятия физической культурой и режим питания** | 1 | 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 | 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 | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/) [ubject/lesson/2687/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/) [main/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/)  [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html) [doklad-po-](https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html) [fizicheskoj-kulture-](https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html) [na-temu-osnovy-](https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html) [racionalnogo-](https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html) [pitaniya-pri-](https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html) [zanyatiyah-](https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html) [fizicheskimi-](https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html) [uprazhneniyami-9-](https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html) [klass-](https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html) [4629614.html](https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html) |  | РЭШ  Инфоу рок | Компле кс упражне ний физкуль тпаузы ( 2  компл.) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | как одно из средств регулирования массы тела. | организации индивидуальных форм  занятий физическими упражнениями. | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Модуль «Гимнастика» - 7 часов** | | | | | | | | | | |
| 1  9 | *Модуль «Гимнастика»* | 1 | Правила ТБ на уроках гимнастики. | | Умение выполнять | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/) |  | РЭШ | Правила ТБ |  |  |
| **Правила ТБ на уроках** | Правила самоконтроля и гигиены. | | тестовые задания, | [ubject/lesson/3424/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/) | на уроках |
| **гимнастики. Длинный** | Изучают и анализируют образец техники | | определяющие | [start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/) | гимнасти ки. |
| **кувырок с разбега.** | длинного кувырка с разбега, выделяют | | индивидуальный |
|  | его фазы и обсуждают технические | | уровень физической |  |
|  | сложности в их выполнении. |  | подготовленности. |  |
|  | Анализируют подводящие и | | Осознание роли |  |
|  | подготовительные упражнения для | | физической культуры |  |
|  | качественного освоения техники | | в |  |
|  | длинного кувырка и разучивают их. |  | подготовке к труду и |  |
|  | Разучивают длинный кувырок с разбега | | защите Отечества. |  |
|  | по фазам движения и в полной | | Умение анализировать |  |
|  | координации. |  | и оценивать |  |
|  | Контролируют технику выполнения | | деятельность друзей, |  |
|  | длинного кувырка другими учащимися, | | одноклассников. |  |
|  | 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. |  |  |  |
| 2  0 | *Модуль «Гимнастика»* | 1 | Развитие гимнастики в Тюмени и | | Осознание роли | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/) |  | РЭШ | Общеразв  ива |  |  |
| **Кувырок назад в упор,** | Тюменской обл. |  | физической культуры | [ubject/lesson/3423/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/) | ющие |
| **стоя ноги врозь.** | Изучают и анализируют образец техники | | в | [start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/) | упражнен ия с |
|  | кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, | | сохранении здоровья и | гимнасти ческ |
|  | выделяют его фазы и обсуждают | | высокой | ой палкой ( 7 |
|  | технические сложности в их выполнении. | | работоспособности | упр.) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **.** |  | Анализируют подводящие и | Владение методикой |  |  | |  |  |  |
| подготовительные упражнения для | организации |
| качественного освоения техники кувырка | индивидуальных форм |
| назад в упор ноги врозь и разучивают их. | занятий физическими |
| Разучивают технику кувырка по фазам | упражнениями. Знание |
| движения и в полной координации. | основ личной гигиены. |
| Контролируют технику выполнения | Владение знаниями о |
| длинного кувырка другими учащимися, | правилах |
| выявляют возможные ошибки и | регулирования |
| предлагают способы их устранения. | физической нагрузки в |
|  | условиях проведения |
|  | утренней зарядки, |
|  | регулярных занятий спортом. |
| 2  2 | *Модуль «Гимнастика»* | 1 | 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. | Осознание роли физической культуры в  сохранении здоровья и высокой работоспособности Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.. | [https://mydocx.ru/4](https://mydocx.ru/4-78776.html) |  |  | Комплекс |  |  |
| **Размахивания в висе на** | [-78776.html](https://mydocx.ru/4-78776.html) | упражнен ий |
| **высокой перекладине.** | для |
|  | формиров ани |
|  | я правильн ой |
|  | осанки у опоры. (5 упр) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2  2 | *Модуль «Гимнастика»* **Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.** | 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. | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) [prezentaciya\_po\_gi](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) [mnastike\_yunoshi\_](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) [8-](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm)  [9\_klass\_naglyadno](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) [st perekladina\_i\_](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) [parallelnye\_brusya](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm)  [\_po-135725.htm](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) [https://www.gto.ru](https://www.gto.ru/) |  | Инфоу рок  ВФСК ГТО | Лежа на спине, ноги влево поднима я ноги перевест и вправо (часики).  -20р  (м) 18р (д). |  |  |
| 2  3 | *Модуль «Гимнастика»* | 1 | Составляют гимнастическую | Умение выполнять | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) |  | Инфоу | Подтягива ния |  |  |
| **Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической** | комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений). | тестовые задания, определяющие индивидуальный | [prezentaciya\_po\_gi](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) [mnastike\_yunoshi\_](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) [8-](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) | рок | на высокой  переклад ине (М), низкой (Д) |
| **перекладине.** | Контролируют технику выполнения | уровень физической | [9\_klass\_naglyadno](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) |  |
|  | отдельных упражнений и комбинации в |  | [st perekladina\_i\_](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. | подготовленности. Умение анализировать и оценивать  деятельность друзей,  одноклассников. | [parallelnye\_brusya](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm)  [\_po-135725.htm](https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm) |  |  |  |  |  |
| 2  4 | *Модуль «Гимнастика»* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.** | 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 | 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 | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html) [urok-po-](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html) [fizicheskoj-kulture-](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html) [obuchenie-tehnike-](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html) [uprazhnenij-na-](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html) [brusyah-](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html) [parallelnyh-](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html) [raznovysokih-9-](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html) [klass-](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html) [4461062.html](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html)  [https://www.gto.ru](https://www.gto.ru/) |  | Инфоу рок ВФСК ГТО | Комплек с упражнен ий на гибкость. (9упра) |  |  |
|  |  |  | предлагают способы их устранения. Подъем туловища за 1 минуту на результат. | здоровья и о функциональных возможностях организма. |  |  |  |
| 2 | *Модуль «Гимнастика»* | 1 | Закрепляют и совершенствуют технику | Осознание роли | [https://multiurok.ru](https://multiurok.ru/files/kombinatsiia-na-gimnasticheskom-brevne-devushki.html) |  | Мульт | Общеразви ваю  щие  упражнен ия с нестандар тным оборудов анием(7 упр.) |  |  |
| 5 | **Гимнастическая**  **комбинация на** |  | упражнений ранее освоенной  гимнастической комбинации. | физической культуры  в | [/files/kombinatsiia-](https://multiurok.ru/files/kombinatsiia-na-gimnasticheskom-brevne-devushki.html)  [na-](https://multiurok.ru/files/kombinatsiia-na-gimnasticheskom-brevne-devushki.html) | иурок |
|  | **гимнастическом бревне.** |  | Наблюдают и анализируют образец | сохранении здоровья и | [gimnasticheskom-](https://multiurok.ru/files/kombinatsiia-na-gimnasticheskom-brevne-devushki.html) |  |
|  |  |  | техники выполнения полушпагата, | высокой | [brevne-](https://multiurok.ru/files/kombinatsiia-na-gimnasticheskom-brevne-devushki.html) |  |
|  |  |  | стойки на колене с опорой на руки, | работоспособности. | [devushki.html](https://multiurok.ru/files/kombinatsiia-na-gimnasticheskom-brevne-devushki.html) |  |
|  |  |  | выясняют технические трудности. | Владение методикой |  |  |
|  |  |  | Разучивают имитационные и подводящие | организации |  |  |
|  |  |  | упражнения для качественного освоения | индивидуальных форм |  |  |
|  |  |  | полушпагата, стойки на колене с опорой | занятий физическими |  |  |
|  |  |  | на руки, осваивают технику в полной | упражнениями. |  |  |
|  |  |  | координации на гимнастическом бревне. | Владение знаниями о |  |  |
|  |  |  | Контролируют технику выполнения | правилах |  |  |
|  |  |  | полушпагата, стойки на колене другими | регулирования |  |  |
|  |  |  | учащимися, выявляют возможные | физической нагрузки в |  |  |
|  |  |  | ошибки и предлагают способы их | условиях проведения |  |  |
|  |  |  | устранения. | утренней зарядки, |  |  |
|  |  |  | Составляют гимнастическую | регулярных занятий |  |  |
|  |  |  | комбинацию на бревне из освоенных  упражнений и разучивают её (10—12 | спортом. |  |  |
|  |  |  | элементов и упражнений) |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 |  | 1 | 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 | 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. | [https://www.gto.ru](https://www.gto.ru/) |  | ВФСК | Прыжки |  |  |
| 6 |
| **Подготовка и** | ГТО | вверх |
|  | **выполнение** |  | прогнувш |
|  | ись, |
|  | **нормативов ВФСК** |  | прыжок |
|  | **ГТО V ступени по** |  | вверх на |
|  | **гимнастике.** |  | 360°слитн |
|  | о - |
|  |  |  | кол. Раз |
|  | 18р |
|  |  |  | (м)14р(д |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2  7 | **Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по гимнастике.** | | 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. | | [https://www.gto.ru](https://www.gto.ru/) |  | ВФСК ГТО | Упражне ния |  |  |
| на развитие гибкости (6  упр.) |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол» - 5 часов** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2  8 | *Модуль* | *«Спортивные* | 1 | ТБ на | уроках | спортивных | игр. | Понимать роль и значение | | [https://nsportal.ru/s](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol) |  |  | Правила игры |  |  |
| *игры. Волейбол.»* | | Технические приёмы в волейболе. | | | | физической культуры в | | [hkola/fizkultura-i-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol) | спортивн  ой |
| **ТБ на уроках спортивных** | | Перемещение игрока, стойки, | | | | формировании | личных | [sport/library/2015/](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol) | игры |
| **игр (волейбол). Стойки и** | | повороты. Прием и передачи мяча. | | | | качеств, в | активном | [04/14/tema-uroka-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol) | «Волейбо л» |
| **передвижения игрока.** | | Рассматривают и уточняют | | | | включении в здоровый | | [osnovnye-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol) |
| **Передача мяча сверху** | | образцы техники в приёмах и | | | | образ жизни. | Умение | [tehnicheskie-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol) |  |
| **двумя руками в прыжке в** | | передачах на месте и в движении. | | | | уживаться с другими. | | [priemy-igry-v-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol) |  |
| **парах. Учебная игра.** | | Контролируют технику | | | | Владение устным и | | [voleybol](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol) |  |
|  | | выполнения игровых действий | | | | Письменным общением. | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.  Играют по правилам с использованием разученных  технических и тактических действий. | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. |  |  |  |  |  |  |
| 2  9 | *Модуль «Спортивные* | 1 | 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.  Обсуждение и анализ техники верхней прямой подачи.  Контролирование техники выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявление возможных ошибок и предлагают  способы их устранения.  Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий. | Формирование | [https://pedsovet.or](https://pedsovet.org/article/voleybol-napadayuschiy-udar) |  | Педсов | Прыжки с |  |  |
| *игры. Волейбол.»*  **Нападающий удар при встречных передачах.**  **Верхняя прямая подача. Учебная игра.** | способности брать на себя ответственность участвовать в совместном  принятии решений. | [g/article/voleybol-](https://pedsovet.org/article/voleybol-napadayuschiy-udar) [napadayuschiy-](https://pedsovet.org/article/voleybol-napadayuschiy-udar) [udar](https://pedsovet.org/article/voleybol-napadayuschiy-udar) | ет | высоты 80 см с мягким приземле нием-24р (м)22р  (д). |
| 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. |  |  |
| 3  0 | *Модуль «Спортивные* | 1 | 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 сверхудвумя руками, снизу двумя руками в парах. Совершенствование технических действий в тактических схемах нападения и защиты. Игра по правилам с использованием  разученныхтехнических и тактическихдействий. | 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/](https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html) |  | Инфоу | Общеразви ваю |  |  |
| **игры.**  **Передача мяча сверху**  **двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам.**  **Развитие волейбола в Тюмени и Тюменскойобл.** | [peredachi-myacha-](https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html) [v-volejbole-](https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html) [6152153.html](https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html) | рок | щие  упражне ния с мячом (7 упр.) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3  1 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»*  **Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра** | 1 | Обсуждение и анализ техники передачи мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками впрыжке  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. | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html) [peredachi-myacha-](https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html) [v-volejbole-](https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html) [6152153.html](https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html) |  | Инфоу рок | Прыжок вверхс разведен ием ног и мягким приземле нием.  - 24р  (м)22р (д). |  |  |
| 3  2 | **Упражнения для снижения избыточной массы тела.** | 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. | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschihsya-2942701.html) [profilaktika-i-](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschihsya-2942701.html) [korrekciya-](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschihsya-2942701.html) [izbitochnogo-vesa-](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschihsya-2942701.html) [sredi-](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschihsya-2942701.html) [obuchayuschihsya-](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschihsya-2942701.html) [2942701.html](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschihsya-2942701.html) |  | Инфоу рок | Ле жа на сп ин е  подниман ие 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 уточняютобразцы техники передвижения  лыжными ходами (попеременный | | Осознание роли Физической культуры  в сохранении здоровья и высокой | | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/) [ubject/lesson/3237/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/) [start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/) | |  | | РЭШ | | ТБ на уроках лыжно й  подгот овки. | |  |  |
|  |  | | **ТБ на уроках лыжной** | |  | | двухшажный ход, одновременный | | работоспособности. | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **подготовки. Техника** | | одношажный ход, одновременный | | Развитие интереса и | |
| **лыжных ходов.** | | бесшажный ход). | | привычки к | |
|  | | Контролируют технику | | систематическим | |
|  | | выполнения передвижений на | | занятиям физической | |
|  | | лыжах другими учащимися, | | культурой и спортом. | |
|  | | сравнивают их технику с | | Технически правильно | |
|  | | эталонными образцами и выявляют | | выполнять двигательные | |
|  | | возможные ошибки, предлагают | | действия. | |
|  | | способы их устранения. | |  | |
|  | | Передвижение попеременным | |  | |
|  | | двухшажным ходом в равномерном | |  | |
|  | | темпе. | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  **Техника лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях.** | 1 | Оказание помощи при обморожениях. Техника попеременного двухшажного хода. Анализ хода по фазам движения, определение возможных ошибок в технике передвижения и способыих устранения. Прохождение дистанции до 3 км в равномерном темпе. | 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. | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/) [ubject/lesson/3461/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/) [start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/) |  | РЭШ | Вис на согну тых руках  .  30сек  .(м)  28сек  . (д) |  |  |
| 3  5 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  **Техника лыжных ходов. Значение занятий лыжным спортом для поддержания**  **работоспособности.** | 1 | 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. | Умение анализировать и оценивать  деятельность друзей, одноклассников.  Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и  спортом. Технически правильно выполнять двигательные  действия. | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/) [ubject/lesson/3470/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/) [start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/) |  | РЭШ | Из виса подтяг ивания  -(мах, кол-во раз) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3  6 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  **Техника лыжных ходов. Применение лыжных мазей.** | 1 | 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/](https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html) [referat-tehnika-](https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html) [lyzhnyh-hodov-](https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html) [6027529.html](https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html) |  | Инфоу рок | Из виса на пере клад ине подн иман ие ног до угла 90°.  25р (м)  23р (д) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3  7 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  **Техника лыжных ходов.** | 1 | Одновременный бесшажный ход. Анализ хода по фазам движения, определение возможных ошибок в технике передвижения и способыих устранения. Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одновременным бесшажнымходом, 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. | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html) [referat-tehnika-](https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html) [lyzhnyh-hodov-](https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html) [6027529.html](https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html) |  | Инфоу рок | Вис углом- (м)  (мах,с ек) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3  8 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  **Переход с попеременных на одновременные хода.** | 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. | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html) [konspekt-uroka-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html) [fizicheskoy-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html) [kulturi-po-teme-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html) [lizhnaya-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html) [podgotovka-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html) [tehnika-perehoda-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html) [ot-poperemennogo-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html) [dvuhshazhnogo-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html) [hoda-k-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html) [odnovremen-](https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html) [2911032.html](https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html) |  | Инфоу рок | Сгибан ие и разгиба ние рук в упоре стоя. - 2x30(д) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3  9 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  **Подъёмы, спуски. торможение. Развитие лыжного спорта в Тюмени и Тюменскойобл.** | 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. | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html) [sposoby-](https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html) [preodaleniya-](https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html) [spuskov-i-](https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html) [podemov-](https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html) [tormozheniya-](https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html) [4220506.html](https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html) |  | Инфоу рок | Сгибан ие и разгиба ние рук, в упоре лежа на бедрах не отрыва я колене й от пола. - 2x30(д) |  |  |
| 4  0 | *Модуль «Зимние виды спорта* **Подъёмы,**  **спуски,торможение.**  **Поворотына лыжах.***»* | 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. | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html) [sposoby-](https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html) [preodaleniya-](https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html) [spuskov-i-](https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html) [podemov-](https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html) [tormozheniya-](https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html) [4220506.html](https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html) |  | Инфоу рок | Сгиба ние и разгиб ание рук, в упоре лежа.- 2х32  (м) 2x2 2 (д). |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | *Модуль «Зимние виды* | 1 | Основы знаний. Основная стойка | Умение оценивать | [http://www.eduportal](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [44.ru/Okt/SiteAssets/](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [DocLib52/Домашня](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [я/Рабочая%20прогр](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [амма%20по%20кон](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [ькобежной%20подг](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [отовке%20на%20ур](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [оках%20физическо](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [й%20культуры.pdf](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) |  | Инфоу | Упра жнен ия для укреп ления стопы с предм етами  .(8  упр.) |  | |  |
| 1 | *спорта»* |  | фигуриста. Ходьба на коньках по | собственное | рок |
|  | **Коньковая подготовка.** |  | льду. Ходьба на зубцах. Ходьба в | физическое |  |
|  | Основы знаний. |  | полуприседе. | состояние по |  |
|  |  |  |  | простым тестам, |  |
|  |  |  |  | способность |  |
|  |  |  |  | анализировать |  |
|  |  |  |  | личные результаты. |  |
| 4 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  **Коньковая подготовка.**  Способы приобретения скорости. | 1 | Пассивные способы приобретения | Технически правильно | [http://elib.sportedu.b](http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3894/Теоретический%20раздел.%20Лекции%202%20курс.pdf?sequence=5&isAllowed=y) [y/bitstream/handle/12](http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3894/Теоретический%20раздел.%20Лекции%202%20курс.pdf?sequence=5&isAllowed=y) [3456789/3894/Теоре](http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3894/Теоретический%20раздел.%20Лекции%202%20курс.pdf?sequence=5&isAllowed=y) [тический%20раздел](http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3894/Теоретический%20раздел.%20Лекции%202%20курс.pdf?sequence=5&isAllowed=y)  [.%20Лекции%202%](http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3894/Теоретический%20раздел.%20Лекции%202%20курс.pdf?sequence=5&isAllowed=y) [20курс.pdf?sequence](http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3894/Теоретический%20раздел.%20Лекции%202%20курс.pdf?sequence=5&isAllowed=y)  [=5&isAllowed=y](http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3894/Теоретический%20раздел.%20Лекции%202%20курс.pdf?sequence=5&isAllowed=y) |  | Инфоу | Упра |  | |  |
| 2 |  | скорости. Активные способы приобретения скорости. | выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие  при выполнении задания. | рок | жнен  ия с гимн астич  еско й |
|  |  |  |  |  | палк |
|  |  |  |  |  | ой. |
|  | | | | | | | | | | | |
| 4 | *Модуль «Зимние виды* | 1 | Пяткой конька на скольжении | Технически правильно | [http://www.eduportal](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [44.ru/Okt/SiteAssets/](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [DocLib52/Домашня](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [я/Рабочая%20прогр](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [амма%20по%20кон](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [ькобежной%20подг](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [отовке%20на%20ур](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [оках%20физическо](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [й%20культуры.pdf](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) |  | Инфоу | Подг | |  |  |
| 3 | *спорта»*  **Коньковая подготовка.**  Остановки. |  | вперед. Притормаживание одной ногой на скольжении  вперед. Способ «Волокуша».  «Плуг» вперед, назад. Остановка двумя ногами на скольжении назад. | выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие  при выполнении задания. | рок | отов  ить сооб щени е  «Техн ика | |
|  |  |  |  |  |  | остан | |
|  |  |  |  |  |  | овок | |
|  |  |  |  |  |  | и | |
|  |  |  |  |  |  | тормо | |
|  |  |  |  |  |  | жения | |
|  |  |  |  |  |  | » | |
| 4 | *Модуль «Зимние виды* | 1 | Подготовительные упражнения. | Технически правильно | [http://www.eduportal](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) |  |  | Изуч | |  |  |
| 4 | *спорта»*  **Коньковая подготовка.** Основы скольжения вперед и назад |  | «Елочка».Скольжение  назад.**«**Фонарики» вперёд и назад.«Змейки» вперёд и назад. Катание по прямой с  выполнением движений руками | выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие  при выполнении задания. | [44.ru/Okt/SiteAssets/](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf)  [DocLib52/Домашня](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [я/Рабочая%20прогр](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [амма%20по%20кон](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [ькобежной%20подг](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf)  [отовке%20на%20ур](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) | ить  прав ила, кото рые  пом | |
|  |  |  |  |  | [оках%20физическо](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) | огут | |
|  |  |  |  |  | [й%20культуры.pdf](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) | осво | |
|  |  |  |  |  |  | ить | |
|  |  |  |  |  |  | техн | |
|  |  |  |  |  |  | ику | |
|  |  |  |  |  |  | безо | |
|  |  |  |  |  |  | пасн | |
|  |  |  |  |  |  | ого | |
|  |  |  |  |  |  | паде | |
|  |  |  |  |  |  | ния | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4  5 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  **Коньковая подготовка.** Основы скольжения вперед и назад | 1 | Подготовительные упражнения.  «Елочка».Скольжение назад.«Фонарики» вперёд и назад.«Змейки» вперёд и назад. Катание по прямой с  выполнением движений руками | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие  при выполнении задания. | [http://www.eduportal](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [44.ru/Okt/SiteAssets/](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [DocLib52/Домашня](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [я/Рабочая%20прогр](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [амма%20по%20кон](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [ькобежной%20подг](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [отовке%20на%20ур](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [оках%20физическо](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [й%20культуры.pdf](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) |  |  | Изу чит ь базо вые эле мен ты скол ьже  ния |  |  |
| 4  6 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  **Коньковая подготовка** 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. | [http://www.eduportal](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [44.ru/Okt/SiteAssets/](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [DocLib52/Домашня](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [я/Рабочая%20прогр](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [амма%20по%20кон](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [ькобежной%20подг](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [отовке%20на%20ур](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [оках%20физическо](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [й%20культуры.pdf](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) |  |  | Подг отов ить сооб щени е  «Тех ника безоп аснос тина  льду» |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4  7 | *Модуль «Зимние виды спорта»*  **Коньковая подготовка**. Способы сохранение равновесия в специальных условиях | 1 | Поддержание и увеличение скорости скольжения в одном положении.  Скольжение на дальность с одного толчка | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие  при выполнении задания. | [http://www.eduportal](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [44.ru/Okt/SiteAssets/](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [DocLib52/Домашня](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [я/Рабочая%20прогр](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [амма%20по%20кон](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [ькобежной%20подг](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [отовке%20на%20ур](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [оках%20физическо](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) [й%20культуры.pdf](http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf) |  |  | Еже дне вно про вод ить ком пле кс утр енн ей гим наст  ики |  |  |
| 4  8 | **Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лыжным гонкам.** | 1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности до 5 км в среднем темпе свободным  стилем. | Приобретение знаний об особенностях индивидуального  здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.  Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими  приемами тренировки и релаксации. | <https://www.gto.ru/> |  | ВФСК ГТО | Вис на согну тых руках  . 30  сек. (м) 26сек. (д) |  |  |
| 4  9 | **Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лыжным гонкам.** | 1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.  Передвижение на  лыжах по  равнинной и  пересечённ  ой местности 3 км свободным стилемна результат. | 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 | <https://www.gto.ru/> |  | ВФСК ГТО | Из виса подтяг ивания  -(мах, кол-во раз) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 8 часов** | | | | | | | | | |
| 5 | *Модуль «Спортивные* | 1 | ТБ на уроках волейбола. Правила | Понимать роль и значение | [https://multiurok.ru](https://multiurok.ru/files/riefierat-na-tiemu-pravila-ighry-v-volieibol-1.html) |  | Мульт | Компл |  |  |
| 0 | *игры. Волейбол.»* |  | соревнований по волейболу. | физической культуры в | [/files/riefierat-na-](https://multiurok.ru/files/riefierat-na-tiemu-pravila-ighry-v-volieibol-1.html) | иурок | екс |
|  | **ТБ на уроках спортивных** |  | Анализ техники подачи мяча в | формировании личных | [tiemu-pravila-](https://multiurok.ru/files/riefierat-na-tiemu-pravila-ighry-v-volieibol-1.html) |  | упраж |
|  | **игр (волейбол). Правила** |  | разные зоны площадки соперника. | качеств, в активном | [ighry-v-volieibol-](https://multiurok.ru/files/riefierat-na-tiemu-pravila-ighry-v-volieibol-1.html) |  | нений |
|  | **соревнований по** |  | Контроль техники выполнения | включении в здоровый | [1.html](https://multiurok.ru/files/riefierat-na-tiemu-pravila-ighry-v-volieibol-1.html) |  | на |
|  | **волейболу. Подача,** |  | игровых действий другими | образ жизни. Умение |  |  | рассла |
|  | **прием мяча, отраженного** |  | учащимися, выявление возможных | уживаться с другими. |  |  | блени |
|  | **сеткой.** |  | ошибок, способы их устранения. | Владение устным и |  |  | е(4 |
|  |  |  | Нижняя прямая подача. Верхняя | Письменным общением. |  |  | упр.) |
|  |  |  | прямая подача. Приём мяча с подач. | Обогащение |  |  |  |
|  |  |  | Прием мяча, отраженного сеткой. | двигательного опыта |  |  |  |
|  |  |  |  | прикладными |  |  |  |
|  |  |  |  | упражнениями, |  |  |  |
|  |  |  |  | ориентированными на |  |  |  |
|  |  |  |  | подготовку к предстоящей |  |  |  |
|  |  |  |  | жизнедеятельности. |  |  |  |
| 5 | *Модуль «Спортивные* | 1 | Технические приёмы и тактические | Формирование способности | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) |  | Инфоу | Общер |  |  |
| 1 | *игры. Волейбол.»* |  | действия в волейболе. Передачи в | брать | [referat-verhnyaya-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) | рок | азвива |
|  | **Передача мяча сверху** |  | тройках после перемещения. | на себя ответственность | [peredacha-i-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) |  | ющие |
|  | **двумя руками черезсетку.** |  | Передача мяча над собой во | участвовать в совместном | [tehnika-priema-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) |  | упраж |
|  | **Игра в нападение через 3** |  | встречных колоннах. Нападающий | принятии решений. | [myacha-posle-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) |  | нения |
|  | **зону. Учебная игра.** |  | удар в тройках через сетку. | Умение проявлять | [podachi-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) |  | с |
|  |  |  | Блокирование. Игра по правилам с | инициативу. | [4288373.html](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) |  | мячом |
|  |  |  | использованием разученных | Готовность замечать |  |  | ( 6 |
|  |  |  | технических и тактических действий. | проблемы и искать пути их решения. |  |  | упр.) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Умение организовать работу группы,  подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим  занятиям физической культурой и спортом. |  |  |  |  |  |  |
| 5  2 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»*  **Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча после подачи. Учебная игра.** | 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 сиспользованием  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. | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [referat-verhnyaya-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [peredacha-i-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [tehnika-priema-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [myacha-posle-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [podachi-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [4288373.html](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) |  | Инфоу рок | Общера звиваю щие упражн ения с нестанд артным оборуд ование м(7 упр.) |  |  |
| 5  3 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»*  **Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Основные этапы развития ФК в России.** | 1 | Анализ техники приёма и передач 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  двигательны  едействия | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [referat-verhnyaya-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [peredacha-i-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [tehnika-priema-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [myacha-posle-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [podachi-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [4288373.html](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) |  | Инфоу рок | Прыж ки через скакал ку вчетве ро сложе нную вперед и назад. 25(м) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **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 использованием  разученных технических и тактических действий. | 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. | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [referat-verhnyaya-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [peredacha-i-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [tehnika-priema-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [myacha-posle-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [podachi-](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) [4288373.html](https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html) |  | Инфоу рок | Прыжк и через скакал ку –  120(м),  130(д). |  |  |
| 5  5 | **Индивидуальные мероприятия**  **оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.** | 1 | 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. | 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 | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-zdorovya-obuchayuschihsya-cherez-kompleks-fizicheskih-minutok-3091693.html) [profilaktika-i-](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-zdorovya-obuchayuschihsya-cherez-kompleks-fizicheskih-minutok-3091693.html) [korrekciya-](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-zdorovya-obuchayuschihsya-cherez-kompleks-fizicheskih-minutok-3091693.html) [zdorovya-](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-zdorovya-obuchayuschihsya-cherez-kompleks-fizicheskih-minutok-3091693.html) [obuchayuschihsya-](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-zdorovya-obuchayuschihsya-cherez-kompleks-fizicheskih-minutok-3091693.html) [cherez-kompleks-](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-zdorovya-obuchayuschihsya-cherez-kompleks-fizicheskih-minutok-3091693.html) [fizicheskih-](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-zdorovya-obuchayuschihsya-cherez-kompleks-fizicheskih-minutok-3091693.html) [minutok-](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-zdorovya-obuchayuschihsya-cherez-kompleks-fizicheskih-minutok-3091693.html) [3091693.html](https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-zdorovya-obuchayuschihsya-cherez-kompleks-fizicheskih-minutok-3091693.html) |  | Инфоу рок | Компл екс упраж нений для профи лактик и плоско стопия с предм етом (4  упр.) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сохранении здоровья и высокой работоспособности.  Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими  упражнениями. |  |  |  |  |  |  |
| 5  6 | **Измерение функциональных**  **резервов организма. Оказание первой помощи во время**  **самостоятельных занятий физическими упражнениями.** | 1 | 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»).  Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам.  Проводят исследование индивидуальных резервов  организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.  Знакомятся с наиболее распространёнными травмами во  время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  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.  Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании  здорового образа жизни и социальной ориентации. | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/material.html?mid=108249) [material.html?mid](https://infourok.ru/material.html?mid=108249)  [=108249](https://infourok.ru/material.html?mid=108249)  [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html) [okazanie-pervoj-](https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html) [dovrachebnoj-](https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html) [pomoshi-na-uroke-](https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html) [fizkultury-](https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html) [4320054.html](https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html) |  | Инфоу рок  Инфоу рок | Т  ех н и ка ок аз ан ия п ер в о й п о м о щ и. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар). |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **«Знания о физической культуре» - 2 часа** | | | | | | | | | |
| 5  7 | **Пешие туристские походы.** | 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 | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html) [metodicheskie-](https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html) [rekomendacii-po-](https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html) [organizacii-i-](https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html) [provedeniyu-](https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html) [turistskih-pohodov-](https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html) [vihodnogo-dnya-](https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html) [so-shkolnikami-](https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html) [2754301.html](https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html) |  | РЭШ | Состав ить список турист ическо го снаря жения для пешег о недель ного трехдн евного похода  . |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | индивидуального здоровья и о  функциональных возможностях организма |  |  |  |  |  |  |
| 5  8 | **Профессионально- прикладная физическая культура.** | 1 | Знакомятся с понятием  «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают ее цели и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность занятий для выпускников общеобразовательных школ;   * изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; * знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально- прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой,   развитием специальных физических качествэ  - | 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://infourok.ru/](https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html) [statya-](https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html) [professionalnoprikl](https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html) [adnaya-](https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html) [fizicheskaya-](https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html) [podgotovka-](https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html) [3811168.html](https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html) |  | инфоу рок | Индив идуаль ный компл екс упраж нений профе ссиона льно- прикла дной физку льтур ы. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел 3. «Физическое совершенствование»Модуль «Легкая атлетика» -8 часов** | | | | | | | | | |
| 5  9 | *Модуль «Легкая атлетика»*  **ТБ на уроках легкой атлетики. Бег накороткие дистанции.** | 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. | <https://www.gto.ru/> |  | ВФСК ГТО | Прави ла повед ения на заняти ях лёгко й атлети кой на откры той площа  дке |  |  |
| 6  0 | *Модуль «Легкая атлетика»*  **Бег на короткие дистанции.** | 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. | <https://www.gto.ru/> |  | ВФСК ГТО | Равноме рный бег 9 мин |  |  |
| 6  1 | *Модуль «Легкая атлетика»* **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/](https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html) [doklad-na-temu-](https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html) [krossovyj-beg-9-](https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html) [klass-](https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html) [6434708.html](https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html) |  | Инфоу рок | Равноме рный бег 10 мин |  |  |
| 6  2 | *Модуль «Легкая атлетика»*  **Кроссовый бег.** | 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 | [https://infourok.ru/](https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html) [doklad-na-temu-](https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html) [krossovyj-beg-9-](https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html) [klass-](https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html) [6434708.html](https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html) |  | Инфоу рок | Сгиба ние рукв упоре лежа 25-30  раз |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | вертикальных препятствий. Бег в равномерном темпе 10-12 минут. | физическое состояние организма. |  |  |  |  |  |  |
| 6  3 | *Модуль «Легкая атлетика»*  **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 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. | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/) [ubject/lesson/5165/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/) [conspect/89176/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/) |  | РЭШ | Компл екс упраж нений для развит ия коорди нацио нных способ ностей |  |  |
| 6  4 | *Модуль «Легкая атлетика»*  **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. 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. | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/) [ubject/lesson/5522/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/) [conspect/172068/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/)  <https://www.gto.ru/> |  | РЭШ | Равно мерн ый бег 10  мин |  |  |
| 6  5 | **Подготовка и выполнение**  **нормативов ВФСКГТО V ступени по лёгкой**  **атлетике** | 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. | https://[www.gto.ru/](http://www.gto.ru/) |  | ВФСК ГТО | Наклоны вперёд до касания ладоням и пола 4\*15 сек. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66 | **Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО V ступени по лёгкой атлетике.** | 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. | <https://www.gto.ru/> |  | ВФСК ГТО | Сгибан ие и разгиба ние рук в упоре  «лёж а», ноги на повы шенн ой опор е:  2 \*  20 раз  (д). 2 \*  30 раз (м). |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел 3. «Физическое совершенствование»**  **Модуль «Спортивные игры. Футбол» - 2 часа** | | | | | | | | | |
| 67 | *Модуль*  *«Спорти вныеигры. Футбол.»*  **ТБ на уроках**  **спортивныхигр (футбол). Техника передвижений,**  **пере дач,ведения, удара по мячу, по воротам.** | 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/s](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/) [ubject/lesson/3234/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/) [start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/) |  | РЭШ | Компл екс утрен ней гимна стики (7  упр.) |  |  |
| 68 | *Модуль*  *«Спорти вныеигры. Футбол.»*  **Тактика игры**  **в нападении и защите.** | 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. | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/) [ubject/lesson/3466/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/) [start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/) |  | РЭШ | Планир ование самост оятель н ых заняти й на время канику л |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |  |  |  |  |  |  |