

**Департамент образования Ярославской области
Управление образования Администрации
города Переславля-Залесского
МОУ СШ № 4**

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора



Рубицева Л.А.

**№ 49-ОД от «31» августа
2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3392270)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

Переславль-Залесский

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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.

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 надёжности 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 её 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, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём 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 разрабатывается образовательной организацией 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 ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 328 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

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 обучающихся.

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.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчишки – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением

мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей

(обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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 соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	4	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	5	10	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	2	12	

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	1	1	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	2	4	
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	53	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
2	«Легкая атлетика» Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80м. Скоростной бег до 70м. Беговые упражнения. Равномерный бег 7 мин. Инструктаж по технике	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/

	безопасности на уроках физической культуры					
3	«Легкая атлетика» Соревнования в беге на 60 и 100м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий. Сдача контрольного норматива – бег 60.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
4	«Легкая атлетика» Техника длительного бега. Пробегание отрезков 400-600 м. Специальные беговые упражнения. Правила гигиены.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
5	«Легкая атлетика» Соревнования в беге на 1000м. Специальные	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/

	беговые упражнения. Правила соревнований.					
6	«Легкая атлетика» Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание набивного мяча. Специальные упражнения с набивными мячами. Эстафеты командами.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
7	«Легкая атлетика» Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность. Спортивные игры. Судейство. Самоконтроль. Сдача контрольного норматива: метание мяча весом 150 г. на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
8	«Легкая атлетика» Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/

	<p>приземление. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации. Терминология, применяемая в легкой атлетике.</p>					
9	<p>«Легкая атлетика» Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания, приземление. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.</p>	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
10	<p>«Знания о физической культуре» Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по</p>	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	<p>физической культуре и в программу Олимпийских игр, история их возникновения и современного развития. Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>Внутришкольный мониторинг по разделу "Легкая атлетика"</p>					
11	<p>«Волейбол» Техника безопасности на уроках волейбола. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте и в движении, в прыжке. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и</p>	1	0	1	16.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	2. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы».					
12	«Волейбол» Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания и после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы».	1	0	1	20.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
13	«Волейбол» Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач стоя на месте, в	1	0	1	23.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	<p>движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол.</p>					
14	<p>«Волейбол» Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передач мяча. Верхняя и нижняя прямая подача в парах. Нападающий удар по мячу брошенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя и нижняя прямая подачи из – за лицевой линии. Верхняя и нижняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол.</p>	1	0	1	27.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
15	<p>«Волейбол» Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же, с</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	<p>выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.</p>					
16	<p>«Волейбол» Индивидуальное блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки. Блокирование нападающего удара. Имитация группового блокирования (двойной блок). Групповое блокирование в 3 зоне мяча, наброшенного на верхний край сетки партнёром (учителем).</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	Групповое блокирование мяча наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Учебная игра в волейбол.					
17	«Волейбол» Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование мяча, наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра в волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
18	Общеразвивающие упражнения для тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Акробатические упражнения на	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/

	<p>гимнастической стенке. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Внешнее утомление. Упражнения для развития локомоторной ловкости. Психические процессы в обучении двигательным действиям.</p>					
19	<p>«Гимнастика» Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Инструктаж по техника</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/

	безопасности на занятиях гимнастики.					
20	<p>«Гимнастика» Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге.</p> <p>Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Подъем переворотом силой (м).</p> <p>Подъем переворотом махом (д).</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>Подтягивания в висе.</p> <p>Страховка и помощь во время занятий.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
21	<p>«Гимнастика» Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.</p> <p>Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (м).</p> <p>Подъем пере-воротом махом (д). Подтягивания в висе. Упражнения для самостоятельных</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/

	<p>тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки. Подтягивание в висе на высокой перекладине мальчики, подтягивание в висе на низкой перекладине девочки.</p>					
22	<p>«Гимнастика» Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/

	развитие силовых и кондиционных способностей.					
23	<p>«Гимнастика» Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Общеразвивающие упражнения с обручами.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
24	«Гимнастика» Прыжок согнув ноги (козел в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/

	<p>длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей. Эстафеты. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.</p>					
25	<p>«Гимнастика» Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/

	приема. Развитие координационных способностей.					
26	«Гимнастика» Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения на гибкость	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
27	«Гимнастика» Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изученных упражнений.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/

28	<p>«Гимнастика» Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
29	<p>«Гимнастика» Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Упражнения для расслабления мышц</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/

	спины после тренировки.					
30	«Гимнастика» Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Упражнения на развитие силовой выносливости и координации. Упражнения на брюшной пресс.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
31	«Гимнастика» Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/

	(д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом вперед соскок (м). Упражнения на развитие силовой выносливости и координации.					
32	<p>«Гимнастика» Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для развития координации. Внутришкольный мониторинг по разделу "Гимнастика".</p>	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
33	«Лыжная подготовка» Техника безопасности на уроках лыжной	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/

	подготовки. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту.					
34	«Лыжная подготовка» Первая помощь при обморожениях и травмах. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
35	«Лыжная подготовка» Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
36	«Лыжная подготовка» Прохождение дистанции 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью. Упражнения на развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

37	«Лыжная подготовка» Прохождение дистанции 4 км. Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров на лыжах».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
38	«Лыжная подготовка» Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
39	«Лыжная подготовка» Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	с субмаксимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.					
40	«Лыжная подготовка» Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Упражнения на технику одновременных ходов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
41	«Лыжная подготовка» Техника коньковых ходов. Эстафеты. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
42	«Лыжная подготовка» Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

43	<p>«Лыжная подготовка» Коньковый ход. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности до 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
44	<p>«Лыжная подготовка» Повороты на склоне. Спуски и подъемы на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением).</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
45	<p>«Лыжная подготовка» Техника коньковых ходов. Преодоление контруклонов. Скоростной подъем</p>	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	скользящим шагом. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упражнения на развитие выносливости. Внутришкольный мониторинг по разделу "Лыжная подготовка".					
46	«Лыжная подготовка» Соревнования на дистанции 3 км. Лыжная эстафета. Упражнения на развитие выносливости. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. .	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
47	«Знания о физической культуре» Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/

	<p>организма. Виды и разновидности туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (эко-логические требования). Упражнения на развитие выносливости.</p>					
48	<p>«Баскетбол» Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционные нападения со сменой места. Учебная игра.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
49	<p>«Баскетбол» Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/

	<p>приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.</p>					
50	<p>«Баскетбол» Правила проведения спортивной разминки Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/

51	<p>«Баскетбол» Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (32, 43). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
52	<p>«Баскетбол» Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/

	кондиционных способностей.					
53	<p>«Баскетбол» Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон».</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Упражнения на развитие кондиционных способностей.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
54	<p>«Баскетбол» Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.</p> <p>Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/

55	«Баскетбол» Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
56	«Футбол» Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах), средней частью подъема. Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы и ударами средней части подъема стопы Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом» и «ударом» по мячу ногой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
57	«Футбол» Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/

	<p>численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт «остановкой» мяча ногой.</p> <p>Внутришкольный мониторинг по разделу "Спортивные игры"</p>					
58	<p>«Легкая атлетика» Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой и правила сдачи дифференцированного зачета.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
59	<p>«Легкая атлетика» Сдача контрольного норматива: бег 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег по</p>	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/

	<p>кругу с передачей эстафетной палочки.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Упражнения на развитие скоростных качеств.</p>					
60	<p>«Легкая атлетика» Бег 15 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
61	<p>«Легкая атлетика» Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Прыжковые упражнения. Сдача контрольного норматива: бег 2000 м.</p>	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
62	<p>«Легкая атлетика» Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	<p>13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации.</p>					
63	<p>«Легкая атлетика» Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Эстафеты командами. Сдача контрольного норматива: метание мяча весом 150 г. на дальность.</p>	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
64	<p>«Легкая атлетика» Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин Соблюдение ритма бега и ритма дыхания. Спортивные игры.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/

65	«ГТО» История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	https://www.gto.ru/
66	«ГТО» Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://www.gto.ru/
67	«ГТО» Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1	0	https://www.gto.ru/
68	«ГТО» Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1	0	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	53	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru

<https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

<https://www.gto.ru/norm>

