

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Горьковская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей начальных классов,
протокол от «29» августа 2023 г. №1
Руководитель ШМО: М.А. Куят /Куят М.А./

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
от «1» сентября 2023г.
Л.А. Осина /Осина Л. А./



Рабочая программа

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2023-2024
Класс	9
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Учитель: Е.И. Панфилова /Панфилова И.И.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

9 класс

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 ведения здорового образа жизни как средства 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 оборудованию, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивака 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 bivvака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела; составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в

соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять	гимнастическую	комбинацию	на	гимнастическом	бревне	из	ранее	освоенных
-----------	----------------	------------	----	----------------	--------	----	-------	-----------

упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать	правила	безопасности	в	бассейне	при	выполнении	плавательных	упражнений;
-----------	---------	--------------	---	----------	-----	------------	--------------	-------------

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

9 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Волыные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Содержание образования	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)				
1.1.	Физическая культура в современном обществе.	1	- анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;	РЭШ №1-2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	- анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»	РЭШ №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/ РЭШ №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
1.3	Адаптивная физическая культура.	1	- анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; - готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/ibtagu/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura

			формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»	
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				
2.1.	Коррекция нарушения осанки.	1	- изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты - консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений	https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-goditeley/2017/03/01/profilaktika-i-korrektsiya-papsheniy-osanki
2.2.	Коррекция избыточной массы тела.	1	- изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частоты; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); - подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты - консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений	Инфоурок https://infourok.ru/profilaktika-i-korrektsiya-izbitchnogo-vesa-stedi-obuchayuschisya-2942701.html

2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	- знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; - повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; - знакомятся с образом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; - составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие - консультация с учителем по составлению планаспортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие	РЭШ №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	- знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;	РЭШ №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/

			- конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты	
Итого по разделу		4		
Раздел 3. Физическое совершенствование (54 часа)				
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час				
3.1.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1	- повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминутки; - знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; - знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; - знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; - знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки	https://nsportal.ru/shkola/psihologiya/library/2017/01/08/damyatka-dlya-redagovoprofilaktika-umoleniya-i https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-regulirovaniya-obuchayushihya-v-situacii-distantsionnogo-obucheniya-4260765.html
Спортивно-оздоровительная деятельность – 53 часа				
3.2.1	Модуль «Гимнастика»	2	- консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений;	РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
	Гимнастическая комбинация на перекладине			

			- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; - знакомятся с образом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах)	
3.2.2	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	2	- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; - знакомятся с образом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/ibaty/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-umnozhi Инфоурок https://infourok.ru/katsochki-s-kombinatsiyami-po-teme-gimnastika-klasse-452687.html

3.2.3	Модуль «Гимнастика» Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	4	- знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики; - составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); - разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	https://infourok.ru/plankonspekt-otkrito-go-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volnye-uprazhneniya-klass-324002.html http://ext.srb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye-uprazhneniya-na-32-scheta-dlya-5-8-kl-klassov.html
3.2.4	Модуль «Лёгкая атлетика» Кроссовый бег.	3	- знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; - определяют технические сложности в технике выполнения; - знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); - сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности выполнения;	РЭШ №14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/

			- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации - консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости	
3.2.5	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с разбега способом «протнувшись».	2	- закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - знакомятся с образом прыжка в длину с разбега способом «протнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «протнувшись», определяют задачи последовательного освоения; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «протнувшись» для самостоятельных занятий.	РЭШ №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
3.2.6	Модуль «Лёгкая атлетика»	1	- знакомятся с основными разделами Положения о	РЭШ №22

	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.		соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; - знакомы с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); - тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
3.2.7	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	3	- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовки в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника); - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовки, распределяют их по тренировочным циклам; - совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и продолжительности учебной дистанции; - совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;	РЭШ №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/

			- развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции - консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов	
3.2.8	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	3	- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовки в системе непрерывного тренировочного процесса; - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовки, распределяют их по тренировочным циклам; - развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; - совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; - развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений	РЭШ №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/

3.2.9	Модуль «Зимние виды спорта» Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	2	- знакомятся с образом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают техническую трудность их выполнения; - описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; - разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - консультируют с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий	РЭШ №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
3.2.10	Модуль «Зимние виды спорта» Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	- закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; - знакомятся с образом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности выполнения, разучивают в полной координации при пере- движении двухшажным попеременным ходом; - знакомятся с образом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;	РЭШ №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/

			- знакомятся с образом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и управление в полной координации; - контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) - консультируют с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствия на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения	
3.2.11	Модуль «Зимние виды спорта» Торможение боковым скольжением.	1	- закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; - знакомятся с образом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона	РЭШ №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
3.2.12	Модуль «Зимние виды спорта» Переход с одного лыжного хода на другой.	1	- закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; - знакомятся с образом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по	РЭШ №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/

			задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; - разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции; - контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) - консультируют с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения	
3.2.13	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Повороты с мячом на месте.	2	- закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; - знакомятся с образом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу	РЭШ №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
3.2.14	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	2	- закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; - знакомятся с образом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); - знакомятся с образом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности выполнения;	РЭШ № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/

			- разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)	
3.2.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	2	- закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; - знакомятся с образом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; - описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) - консультируют с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий	РЭШ №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
3.2.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	2	- знакомятся с образом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; - описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с	https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoj-v-divizhenii-2878984.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/ibraty/2020/11/20/konpekt-uroka-fizicheskoj-kulturny-v-8-klasse-basketbol

			образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) - консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий	
3.2.17	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i> Прямой нападающий удар.	2	- знакомятся с образом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; - описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; - контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	Инфоурок https://infourk.ru/gazrabotka-shoka-klassi-obucheniye-i-sovershenstvovanie-pryamo-go-paradaushego-udara-v-igre-voleybol-1454472.html
3.2.18	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i> Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники упражнений,	1	- разучивают прямой нападающий удар, способы контроля и оценивания его технического выполнения, подбор и выполнение подводящих упражнений, соблюдают технику безопасности во время его разучивания и закрепления	https://korikashkov.ru/fizkultura/shoki/volleybol-pryamoi-paradaushego-udara

	безопасности во время его разучивания и закрепления.			
3.2.19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	2	- знакомятся с образом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; - формулируют задачи обучения и планируют последовательность решений; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); - контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими участниками, сравнивают с образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Инфоурок https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html
3.2.20	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Тактические действия в игре волейбол.	3	- знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических тактических действий (обучение в командах)	Инфоурок https://infourok.ru/8-klass-technologicheskaya-karta-igroka-tema-igroka-sportivnye-igrv-tehniko-takicheskie-deistviya-i-prilemy-igrv-v-voleybol-4143509.html
3.2.21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.	1	- используют способы индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	Инфоурок https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html
3.2.22	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	4	- знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают стандартные игровые комбинации «смена места»	РЭШ №15-17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/voleybole-2258818.html

			и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); - знакомится с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе; возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); - играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
Итого по разделу		54		
Раздел 4. Модуль «Спорт» (7 часов)				
4.1.	Физическая подготовка	7	- 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	РЭШ №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/ Сайт ГТО https://www.gto.ru/poims
Итого по разделу		7		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура

9 класс

Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№уро ка	Модуль Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации	Контро ль	ЦОР	ДЗ	План	Факт
Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час 1 четверть – 16 часов										
1.	Физическая культура в современном обществе.	1	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	https://resh.edu.ru/sub-lect/lesson/3099/main https://resh.edu.ru/sub-lect/lesson/1517/main		РЭШ Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П Глава 1	Подгитивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х22(м), 2х17(д)	4.09.2023	
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов										
2.	Модуль «Легкая атлетика» Кроссовый бег.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника кроссового бега.	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. Владение приемами саморегуляции.	https://infourok.ru/tehnik-a-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html		Infourok	Вис на согнутых руках. 19сек. (м) 15сек. (д)	8.09.2023	
3.	Модуль «Легкая атлетика» Кроссовый бег.	1	Техника кроссового бега.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами саморегуляции; личное и жизненное самоопределение.	https://resh.edu.ru/sub-lect/lesson/3212/main		РЭШ урок № 21	Из виса подтягивание	11.09.2023	
4.	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в	1	Техника выполнения прыжка в длину с	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/tehnika-bezopasnosti-		obrazovanie-gid	Из виса на перекладине	15.09.2023	

	Длину с разбега способом «протнувшись».		разбега способом «протнувшись».	индивидуальными развития. Владение приемами саморегализации; личное и жизненное самоопределение.	ruzhka-v-dlinu-s-razbeга-kratko.html			не подниман не ног до угла 90°. 16р (м) 14р (л)		
5.	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с разбега способом «протнувшись».	1	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «протнувшись ».	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	https://infoшок.ru/ema-ryzhok-v-dlinu-s-razbeга-ryugnyvs-his-8-klass-447933.htm	infoшок.ru	Вис утом-(м) (max,сек)	18.09.23		
6.	Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО прыжки и метание спортивного снаряда.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/?%E%D=%E0-method	Сайт ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17(л)	22.09.23		
7.	Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО бег на короткие и средние дистанции.	Владение приемами саморегализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb1b5cf1c28018b4575	Сайт ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х17(л)	25.09.23		
8.	Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО бег на короткие и средние дистанции.	Владение приемами саморегализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1ce7e8b4567	Сайт ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.- 2х24 (м) 2х12 (л).	29.09.23		

Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» - 8 часов									
9.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Повороты с мячом на месте.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние.	https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-sportivnykh-igr-urokaki-basketbola.html	multiurok.ru	Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 20р. (м) 10 р. (д)	2.10.23	
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Повороты с мячом на месте.	1	Техника поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами саморегуляции; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние.	https://resh.edu.ru/sub/lesson/3214/main	РЭШ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м)	6.10.23	
11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	Техника передачи мяча одной рукой от плеча и снизу.	Формирование способности брать на себя ответственность в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://resh.edu.ru/sub/lesson/3213/main	РЭШ	Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 5 под. (м) 3 под (д).	9.10.23	
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	Техника передачи мяча одной рукой от плеча и снизу.	Формирование способности брать на себя ответственность в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их	https://infourok.ru/multiurok/tekhnika-peredachi-mjacha-odnoy-rukoj-ot-plecha-i-snizu-rekomendacii-basketbol-pereдача-mjacha-1276361.html	infourok	Из упора стоя на коленях выйти в упор	13.10.23	

			решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.				присев.2х 20р(м) 2х15(д)		
17	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://resh.edu.ru/sublesson/4639/conspect/86314/	РЭШ	Общая информация с мячом	16.10.23	
14	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов.	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	https://infourok.tv/dla-ukonspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulturne-broski-odnou-i-dvumya-rukami-v-drizhke-klass-1615725.html	infourok	Поднимане туловища из положения лежа, коснуться локтями колен.28р(м) 22р(д)	20.10.23	
15	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://resh.edu.ru/sublesson/4639/main4	РЭШ	Лежа на спине поднимане прямых ног.28р(м) 22р(д)	23.10.23	
16	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их	https://korlikashnikov.ru/fizkultshkola/uroki/tieptabasketbolbrosoku-korizhnoiodnoyrukivprizhke-ukamiruzhkie	korlikashnikov	Комплекс утренней гимнастики.	27.10.23	

			использованием ранее изученных технических приёмов.	решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.					
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час									
17	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути решения.	https://fk12.ru/books/izicheskaia-kulturna-8-9-klassu-matveev	Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П. Часть 2 Глава 1	Комплекс упражнений на гибкость	6.11.23	
Раздел 4. Модуль «Спорт» - 1 час									
18	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	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.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a66429a1.pdf	ВФСК ГТО	Лежа на спине по-длинмане прямых ног.28р (м) 22р (д)	10.11.23	
П четверть – 16 часов Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Гимнастика» - 8 часов									

19	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	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://infoшок.tv/elpika-bezopasnosti-na-shokah-fizkulturni-ro-gimnastike-674825.html	Infoшок	Обобщение и выполнение упражнений без предмета-7 упр (д), 9упр (м)	14.11.23	
20	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	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://nsportal.ru/shkola/fizkulturni-sport/brav/2017/05/17/tema-shoka-prazhneniya-na-perekladine-8-klass	nsportal	Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться, отрывая ноги и придти в и.п..-22р (м) 18р (д)	13.11.23	
21	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).	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://obrazovanie-gid.ru/sobshcheniya-i-prazhneniya-i-kombinatsii-na-gimnasticheskikh-briusyah-sobshchenie.html	obrazovanie-gid	Лежа на спине, ноги вглено подлинная ноги перевести вправо (часики).-18р (м) 16р (д).	17.11.23	

22	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).	Овладевание 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/info-k-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-gimnastika-prazhneniya-na-gazlovysokih-i-parallelnih-brusyah-3967342.html	infourok	Подтягивания на высокой перекладине (М), низкой (Д)	20.11.23	
23	Модуль «Гимнастика» Волевые упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Волевые упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (левушки).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://infourok.ru/pla-nkonspekt-otkrito-goshtoka-ro-fizicheskoy-kultury-na-temu-voynic-prazhneniya-klasse-324002.html	infourok	Комплекс упражнений на тибюсох. (8 упра)	24.11.23	
24	Модуль «Гимнастика» Волевые упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Волевые упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (левушки).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentatsiya/volnye-prazhneniya-v-gimnastike-v-shkole.html	obrazovanie-gid.	Общеразвивающие упражнения с нестандартным оборудованием. (5 упра)	27.11.23	
25	Модуль «Гимнастика» Волевые упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Волевые упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (левушки)	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/lbratvu/kompleks-obshchegazuvayushih-prazhneniy-na-8-sch-etov-183313.html	Урок.ру	Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад. 20(М)	4.12.23	
26	Модуль «Гимнастика» Волевые упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Волевые упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений и	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание	https://korikashnikov.ru/fizkultura/druzeitsisportivnaya-gimna	korikashnikov.ru	Прыжки через скакалку	8.12.23	

		упражнений ритмической гимнастики (девочки)	роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	sika volnye prazhni enia			– 110 (м), 120(д).		
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 4 часа									
27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Прямой нападающий удар.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника прямого нападающего удара.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий.	https://resh.edu.ru/subiect/lesson/109/	РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом (7 упр)	11.12.23	
28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Тактические действия в игре волейбол.	1	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://resh.edu.ru/subiect/lesson/7157/conspect/280612/	РЭШ	Выпрыгивание из глубочайшего приседа - 30р (м), 25р (д)	15.12.23	
29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.	1	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов.	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://korikashnikov.ru/fizkultura/uroki/voлейбол_ritmnoi_napadaiushchii_udar	korikashnikov	Прыжки с вызыванием на пол и обратно на вызывание ис- 30р(м), 25р(д)	18.12.23	

30	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://multiurok.ru/in dex.php/files/blokirov anie-v-voleybole.html	multiurok	Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке. - 2х35(м).2 х30(д)	22.12.23	
Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час									
31	Адаптивная физическая культура.	1	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	https://nsportal.ru/center /blog/slo-sa-koe-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura- i-ee-funktsii/	Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П. Часть 1 Глава 4	Комплекс гимнастики для укрепления зрения (4 упр.)	25.12.23	
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час									
32	Коррекция нарушения осанки.	1	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.	https://desen-school.mskobg.ru/attach_files/upload_users_files/63a40e0f4807f.pdf	Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П. Часть 1 Глава 5	Комплекс упражнений на осанку без предмета опоры (4 упр.)	29.12.23	
Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа									
33	<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://www.gto.ru/te comendations/56ead100b5cf1c28018b4574	ВФСК ГТО	Комплекс упражнений на осанку с предметом (4 упр.)	12.01.24	

			и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических ипр.						
34	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	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 ипр.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://www.gto.ru/recommendations/5beacd55b5c1c1f018b456f	ВФСК ГТО	Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 14р (м)10р(д)	15.01.24	
III четверть – 20 часов Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 5 часов									
35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://studfile.net/preview/4542572/page:18/	studfile	Прыжки с высоты 80 см с мячиком приземлением- 20р (м)18р (д).	19.01.24	
36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Прямой нападающий удар.	1	Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://infourok.ru/stat-ya-ro-fizicheskoj-kulturne-na-tempe-teoriya-igru-v-voleybol-8-klass-5464084.html	infourok	Общая информация о упражнении с мячом (6 упр.)	12.01.24	
37	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Тактические действия в игре волейбол.	1	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://obrazovanie-gid.ru/beskazny1/cel-igru-v-voleybol-katko.html	obrazovanie-gid.	Прыжок вверх с разведением ног и	26.01.24	

			использованием ранее разученных технических приёмов.				мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).		
38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Тактические действия в игре волейбол.	1	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	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://studopedia.ru/1_52465_tehnika-dietmou-puacha-v-voleybole.html	studopedia	Высоко подпрыгивать, поднимать вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться - 14р (м) 10р (д)	29.01.24	
39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.	1	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://multiurok.ru/files/dravila-sudejstva-v-voleybole.html	multiurok	Упражнением с удержанием груза на голове.	2.02.24	
Раздел 3. «Физическое совершенствование»									
Модуль «Зимние виды спорта. Лыжная подготовка» - 12 часов									
40	Модуль «Зимние виды спорта» Техника передвижения на лыжах	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального	https://infoptok.ru/prezentaciya-ib-na-zapuyatuh-ro-lizhnoy-podgotovke-klass-745558.html	infoptok	Упражнением с гимнастикой чesкой	5.09.24	

	одновременным бесшапжным ходом.		одновременным бесшапжным ходом.	здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.				палкой (5 упр.)		
41,42	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшапжным ходом.	2	Передвижение на лыжах одновременным бесшапжным ходом.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенности развития.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/		РЭШ	Выс на согнутых руках. (м) 29сек. (м) 25сек. (д)	9.02.24 12.02.24	
43,44, 45	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	3	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенности развития.	https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoeniya-rodenov-na-lyzhakh.html		multiurok	Из вися на перекади не подниман ие ног до угла 90°. 22р (м) 22р (д) 20р (д)	16.02.24 19.02.24 26.02.24	
46,47, 48	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Торможение боковым скользящим.	3	Техника торможения боковым скользящим при спуске на лыжах с пологого склона.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенности развития.	http://fizsport.ru/menio/dv-ovladieniya-tekhniki-lyzhnogo-sporta/otmozhenie-bokovym-soskalyzuvaniem		fizsport	Упражнен ия для укреплен ия стопы без предмета. (5 упр.)	1.03.24 4.03.24 11.03.24	
49,50, 51	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Переход с одного лыжного хода на другой.	3	закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшапжного хода на одноступенчатый ход и обратно;	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенности развития.	http://fizsport.ru/menio/dv-ovladieniya-tekhniki-lyzhnogo-sporta/dvokhod-s-odnogo-na-druгой-lyzhevi-khod			Упражнен ия для укреплен ия стопы без предмета. (5 упр.)	15.03.24 18.03.24 22.03.24	

		- знакомятся с образом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 3. «Физическое совершенствование»
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час

52	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1	повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; - знакомятся с понятием «релаксация», анализируют виды направленные релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; - знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://infourok.ru/statiya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-detei-umleniya-obuchayushisya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html				познакомиться с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучить их в определенной последовательности	1.04.24	
----	--	---	--	--	---	--	--	--	--	---------	--

Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час									
53	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7c3b5cflc2c2d8b4573	ВФСК ГТО	Комплексы дыхательных упражнений (4-7 упр.)	5.04.24	
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час									
54	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировок занятий.	1	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировок занятий	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.		Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П. Часть 2 Глава 1	Составить план самостоятельных занятий на месяц.	8.04.24	
Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа									
55	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	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 и пр.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития.	https://www.gto.ru/recommendations/56ead342b5cflc25018b4570	ВФСК ГТО	Комплексы упражнений на силу (5 упр. - Д, 7 упр. -М)	12.04.24	
56	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями	https://www.gto.ru/recommendations/56ead2feb5cflc58018b456b	ВФСК ГТО	Из упора стоя на коленях выйти в упор	15.04.24	

		подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр.	современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации				присев.2х 15р(м) 2х12(д)	19.04.24	
--	--	---	--	--	--	--	--------------------------------	----------	--

IV четверть – 14 часов
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час

57	Коррекция избыточной массы тела.	1	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий коррипцирующей гимнастикой.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.		Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П. Часть 1 Глава 5	Лежа на спине подниман ие прямых ног.22р (м) 17р (д).	22.04.24	
----	---	---	--	---	--	--	---	----------	--

Раздел 3. «Физическое совершенствование»
Модуль «Легкая атлетика» - 5 часов

58	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	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. Владение приемами саморегализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения.	https://multiurok.ru/files/osnopolnye-pravila-sotievopovani-20-letnkoj-atletiki.html	multiurok	Комплексе общеразвивающих упражнений без предмето в.	26.04.24	
59	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Кроссовый бег.	1	Кроссовый бег.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/7	РЭШ	Приседан ия на одной ноге с поддержкой («пистолетик»):	29.04.24	

60	<i>Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.</i>	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО бег на короткие и средние дистанции.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	ВФСК ГТО	Бег в среднем темпе (15-18 мин)	3.05.24	
61	<i>Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.</i>	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО прыжки и метание спортивного снаряда.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://www.gto.ru/recommendations/56eacd27b5cf1c51018b456a	ВФСК ГТО	Выпрыгивание из приседа. 3 *20 секунд на макс. Кол-во раз.	3.05.24	
62	<i>Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.</i>	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО прыжки и метание спортивного снаряда.	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/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d	ВФСК ГТО	Прямыми ногами коснуться пола ногами за головой из положения «лёжа на спине» 3 * 15 секунд на макс. Кол-во раз.	6.05.24	
Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа									
63	<i>Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.</i>	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития.	https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a	ВФСК ГТО	Наклоны вперед до касания ладонями пола.	6.05.24	

64	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенногами развития.	https://www.gto.ru/recommendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d	ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук в упоре «гёжа», ноги на повышенной опоре: 2 * 15 раз (д), 2 * 20 раз (м).	13.05.24	
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Футбол» - 4 часа									
65	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Удар по мячу с разбега внутренней частью стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	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://multiurok.ru/files/teknika-biezopasnosti-primeneniya-futbola.html	multiurok	Комплексы утренней гимнастики (7 упр.)	13.05.24	
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	Правила игры в мини футбол; технические и тактические действия.	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 прививки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://tresh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/7	РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом (5 упр.)	17.05.24	

67	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее изученных технических приёмов (девушки).	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://infoшок.tv/me-todicheskaia-gazdovodka-taktika-mini-futbola-985367.html	infoшок	Планирование самостоятельных занятий на время каникул.	20.05.24	
68	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приёмов (юноши).	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://football-esthete.ru/taktika-v-mini-futbole/	football-esthete		20.05.24	
	Итого	68							