

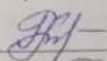
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики

МБОУ "Средняя школа №34 города Мариуполя"

РАСМОТРЕНО

МБОУ «СШ № 34 города Мариуполя»

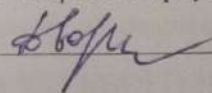


Т.Н. Прогораш

Протокол №1 от 30.08 2023г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора МБОУ «СШ № 34 города Мариуполя»



Приказ №111 от 30.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СШ №34 города Мариуполя»



Р.А. Устинов

Приказ №111 от 30.08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1512743)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

на 2023-2024 учебный год

учитель В.В. Ахман

Мариуполь 2023

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых

Министерством просвещения Российской Федерации Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68ч.

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

### 9 КЛАСС

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

*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: подводящие 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.

Примерная 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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Переноска неподъемных тяжестей (мальчишки — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальной скоростью. 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; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной 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 непредельными 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 поочерёдно. 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 «транспортёрке».

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

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* 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.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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.

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.

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
- 

### Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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.

9 класс

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 учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять 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;

- 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	конт. работы	прак. работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах				
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Модуль «Гимнастика»	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Модуль «Легкая атлетика»	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.4	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.5	Модуль «Спортивные игры. Футбол	11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.6	Модуль «Спорт» Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 Б КЛАСС**

№п/	Тема Урока	Количество часов			Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	контр ольн ые	пр акт ич еск ие	план	фа кт	
<b>1</b>	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 ч)</b>						
	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	0	1	05.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1	06.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ч)</b>							
3	Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	1	0	1	12.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1	13.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

5	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	1	19.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>							
<b>Модуль «Легкая атлетика» (12 ч)</b>							
6	Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Спринтерский бег.	1	0	1	20.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	26.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	27.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	03.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической	1	0	1	04.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	подготовленности.						
11	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Старты из различных положений.	1	0	1	10.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Эстафетный бег. Финиширование Развитие скоростных качеств	1	0	1	11.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	17.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Круговая тренировка.	1	0	1	18.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	24.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	25.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Скоростной бег до 70 м. Круговая эстафета.	1	0	1	07.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
<b>Модуль Гимнастика (8ч)</b>							
18	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастик. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	08.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации.	1	0	1	14.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Упражнения с партнером, Акробатические элементы, на гимнастической стенке.		0	1	15.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru



	Упражнения с предметами.						<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
21	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	0	1	21.11.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
22	Упражнения на степ-платформе (д.), силовые упражнения (м.).	1	0	1	22.11.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
23	Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1	0	1	28.11.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
24	Разучивание опорного прыжка. Эстафеты.	1	0	1	29.11.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
25	Опорный прыжок.	1	0	1	05.12.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
<b>Модуль Баскетбол (10 ч)</b>							
26	Инструктаж по ТБ на уроках спорт игр. Технические действия баскетболиста. Баскетбол бота в	1	0	1	06.12.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
27	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	0	1	12.12.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
28	. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	13.12.23		
29	Технические действия баскетболиста. Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата .	1	0	1	19.12.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

30	Ведение мяча с сопротивлением. 3*3. Игра «Борьба за мяч»	1	0	1	20.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x1. Игровые задания.	1	0	1	26.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	27.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	. Совершенствование техники бросков и передач мяча. Штрафной бросок. Стритбол.	1	0	1	09.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	. Учебная игра по упрощенным правилам. Быстрый прорыв.	1	0	1	10.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».  Учебная игра в баскетбол с заданиями.	1	0	1	16.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
<b>Модуль Волейбол (10 ч)</b>							
36	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1	0	1	17.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1	23.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче	1	0	1	24.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru

	мяча.						<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
39	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар.	1	0	1	30.01.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
40	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1	0	1	31.01.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
41	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 - ю зону.	1	0	1	06.02.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
42	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4 -ю зону.	1	0	1	07.02.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
43	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи. Эстафеты.	1	0	1	13.02.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
44	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Учебная игра.	1	0	1	14.02.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
45	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Повторение элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1	0	1	20.02.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
<b>Модуль Футбол (11 ч)</b>							
46	Инструктаж по ТБ на уроках спорт игр.. Стойка и передвижения. Ведения мяча в разных направлениях. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1	21.02.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
47	Старты с различных направлений. Ведение мяча по прямой, обводка игрока.	1	0	1	27.02.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

							<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
48	Удары по воротам с различного расстояния. Упражнения в парах с ударом в ворота.	1	0	1	28.02.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
49	Комбинации из освоенных элементов техники. Отработка приемов подачи мяча со штрафного.	1	0	1	05.03.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
50	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. Угловая подача мяча.	1	0	1	06.03.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
51	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	12.02.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
52	Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам. Отработка техники удара по мячу. Перпасовка мяча.	1	0	1	13.03.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
53	Отработка приемов создания искусственного офсайда. Эстафеты с элементами футбола.	1	0	1	19.03.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
54	Отбор мяча. Перпасовка мяча. Техника удара мяча. Отработка техники удара мяча в цель.	1	0	1	20.03.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
55	Круговая тренировка с элементами футбола.	1	0	1	02.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
56	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Приемы прессинга.	1	0	1	03.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
<b>Модуль «Спорт» (12ч)</b>							
57	Комплексы упражнений с	1	0	1	09.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия.)						<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
58	Развитие силовых способностей. (Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).	1	0	1	10.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
59	Развитие выносливости.( Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	1		1	16.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
60	. Развитие координации движений. ( Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.)	1	0	1	17.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
61	Развитие гибкости. (Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1	0	1	23.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
62	. Развитие выносливости. (Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.)	1	0	1	24.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
63	.Развитие скоростных способностей. (Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками	1	0	1	07.05.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
64	(СФП. Комплексы активных и	1	0	1	08.05.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	пассивных упражнений с большой амплитудой движений).						www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Развитие скоростных способностей. ( Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений).	1	0	1	14.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Развитие гибкости. (Упражнения на растяжение и расслабление мышц)	1	0	1	15.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	21.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	22.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Общее количество часов по программе		68					

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 В КЛАСС**

№п/п	Тема Урока	Количество часов			Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	конт роль ные	практ ическ ие	план	факт	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 ч)</b>							
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	0	1	05.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1	08.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ч)</b>							
3.	Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	1	0	1	12.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1	15.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	1	19.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>							
<b>Модуль «Легкая атлетика» (12 ч)</b>							
6.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Спринтерский бег.	1	0	1	22.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7.	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	26.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8.	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	29.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	03.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10.	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	1	06.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Старты из различных положений.	1	0	1	10.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12.	Эстафетный бег. Финиширование Развитие скоростных качеств	1	0	1	13.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13.	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	17.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14.	Круговая тренировка.	1	0	1	20.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru



15.	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	24.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16.	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	27.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17.	Скоростной бег до 70 м. Круговая эстафета.	1	0	1	07.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
<b>Модуль Гимнастика (8ч)</b>							
18.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастик. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	10.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19.	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации.	1	0	1	14.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20.	Упражнения с партнером, Акробатические элементы, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.		0	1	17.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	0	1	21.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22.	Упражнения на степ-платформе (д.), силовые упражнения (м.).	1	0	1	24.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23.	Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1	0	1	28.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24.	Разучивание опорного прыжка. Эстафеты.	1	0	1	05.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25.	Опорный прыжок.	1	0	1	08.12.23		www.edu.ru

							www.school.edu.ru https://uchi.ru
<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (10ч)</b>							
26.	Инструктаж по ТБ на уроках спорт игр. Технические действия баскетболиста.	1	0	1	12.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	0	1	15.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28.	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	19.12.23		
29.	Технические действия баскетболиста. Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата .	1	0	1	22.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30.	Ведение мяча с сопротивлением. 3*3. Игра «Борьба за мяч»	1	0	1	26.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Игровые задания.	1	0	1	29.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32.	Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	09.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33.	Совершенствование техники бросков и передач мяча. Штрафной бросок. Стритбол.	1	0	1	12.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34.	Учебная игра по упрощенным	1	0	1	16.01.24		www.edu.ru

	правилам. Быстрый прорыв.						www.school.edu.ru https://uchi.ru
35.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».  Учебная игра в баскетбол с заданиями.	1	0	1	19.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (10ч)</b>							
36.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1	0	1	23.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1	26.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38.	. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	30.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар.	1	0	1	02.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1	0	1	06.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 -ю зону.	1	0	1	09.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4 -ю зону.	1	0	1	13.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru

						<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
43.	. Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи. Эстафеты.	1	0	1	16.02.24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
44.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Учебная игра.	1	0	1	20.02.24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
45.	. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Повторение элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1	0	1	27.02.24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол (11ч)</b>						
46.	Инструктаж по ТБ на уроках спорт игр. Стойка и передвижения. Ведения мяча в разных направлениях. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1	29.02.24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
47.	Старты с различных направлений. Ведение мяча по прямой, обводка игрока.	1	0	1	01.03.24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
48.	Удары по воротам с различного расстояния. Упражнения в парах с ударом в ворота.	1	0	1	05.03.24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
49.	Комбинации из освоенных элементов техники. Отработка приемов подачи мяча со штрафного.	1	0	1	12.03.24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
50.	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. Угловая подача мяча.	1	0	1	15.03.24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
51.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	19.02.24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
52.	Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам. Отработка техники удара по мячу.	1	0	1	22.03.24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	Перпасовка мяча.						<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
53.	Отработка приемов создания искусственного офсайда. Эстафеты с элементами футбола.	1	0	1	02.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
54.	Отбор мяча. Перепасовка мяча. Техника удара мяча. Отработка техники удара мяча в цель.	1	0	1	05.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
55.	Круговая тренировка с элементами футбола.	1	0	1	09.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
56.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Приемы прессинга.	1	0	1	12.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
<b>Модуль «Спорт» (12ч)</b>							
57.	Развитие силовых способностей. (Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия.)	1	0	1	16.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
58.	Развитие силовых способностей. (Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).	1	0	1	19.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
59.	Развитие выносливости. (Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	1		1	23.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
60.	Развитие координации движений. (Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.)	1	0	1	26.04.24		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

61.	Развитие гибкости. (Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1	0	1	03.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62.	. Развитие выносливости. (Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.)	1	0	1	07.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63.	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.)	1	0	1	14.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64.	(СФП. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений). Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности	1	0	1	17.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65.	Развитие скоростных способностей. ( Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений).	1	0	1	21.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66.	Развитие гибкости. (Упражнения на растяжение и расслабление мышц). Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности .	1	0	1	24.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Общее количество часов по программе		68					

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 Г КЛАСС**

№ п/п	Тема Урока	Количество часов			Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	контрольные	практические	план	факт	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 ч)</b>							
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	0	1	01.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1	06.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ч)</b>							
3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1	08.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	1	13.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

5	Восстановительный массаж. Баннные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.				15.09.23		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>							
<b>Модуль «Легкая атлетика» (12 ч)</b>							
6	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	20.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	22.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	27.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	1	29.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Старты из различных положений.	1	0	1	06.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Эстафетный бег. Финиширование Развитие скоростных качеств	1	0	1	06.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	11.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Круговая тренировка.	1	0	1	13.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru



							<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
14	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	18.10.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
15	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	20.10.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
16	Скоростной бег до 70 м. Круговая эстафета.	1	0	1	25.10.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
17	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.				27.10.23		
<b>Модуль Гимнастика (8ч)</b>							
18	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастик. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	08.11.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
19	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации.	1	0	1	10.11.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
20	Упражнения с партнером, Акробатические элементы, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.		0	1	15.11.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
21	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	0	1	17.11.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
22	Упражнения на степ-платформе (д.), силовые упражнения (м.).	1	0	1	22.11.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
23	Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1	0	1	24.11.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

							<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
24	Разучивание опорного прыжка. Эстафеты.	1	0	1	29.11.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
25	Опорный прыжок. Техника выполнения.	1	0	1	01.12.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
<b>Модуль Баскетбол (10 ч)</b>							
26	Инструктаж по ТБ на уроках спорт игр. Технические действия баскетболиста.	1	0	1	06.12.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
27	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	0	1	08.12.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
28	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	13.12.23		
29	Технические действия баскетболиста. Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата .	1	0	1	15.12.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
30	Ведение мяча с сопротивлением. 3*3. Игра «Борьба за мяч»	1	0	1	20.12.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
31	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Игровые задания.	1	0	1	22.12.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
32	Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	27.12.23		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

33	Совершенствование техники бросков и передач мяча. Штрафной бросок. Стритбол.	1	0	1	29.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Учебная игра по упрощенным правилам. Быстрый прорыв.	1	0	1	10.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра в баскетбол с заданиями.	1	0	1	12.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
<b>Модуль Волейбол (10 ч)</b>							
36	Инструктаж по ТБ на уроках спорт игр. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1	0	1	17.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1	19.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	24.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар.	1	0	1	26.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1	0	1	31.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 -ю зону.	1	0	1	02.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4 -ю зону.	1	0	1	07.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи. Эстафеты.	1	0	1	09.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Учебная игра.	1	0	1	14.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Повторение элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1	0	1	16.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
<b>Модуль Футбол (11ч)</b>							
46	Инструктаж по ТБ на уроках спорт игр. Стойка и передвижения. Ведения мяча в разных направлениях. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1	21.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Старты с различных направлений. Ведение мяча по прямой, обводка игрока.	1	0	1	28.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Удары по воротам с различного расстояния. Упражнения в парах с ударом в ворота.	1	0	1	01.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Комбинации из освоенных элементов техники. Отработка приемов подачи мяча со штрафного.	1	0	1	06.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Модуль «Спортивные игры. Футбол .Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. Угловая подача мяча.	1	0	1	13.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	15.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

52	Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам. Отработка техники удара по мячу. Перпасовка мяча.	1	0	1	20.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Отработка приемов создания искусственного офсайда. Эстафеты с элементами футбола.	1	0	1	22.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Отбор мяча. Перепасовка мяча. Техника удара мяча. Отработка техники удара мяча в цель.	1	0	1	03.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Круговая тренировка с элементами футбола.	1	0	1	05.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Приемы прессинга.	1	0	1	10.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
<b>Модуль «Спорт» (12ч)</b>							
57	Развитие силовых способностей. (Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия.)	1	0	1	12.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Развитие силовых способностей. (Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).	1	0	1	17.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Развитие выносливости. (Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	1		1	19.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Развитие координации движений. (Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.)	1	0	1	24.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

61	Развитие гибкости. (Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1	0	1	26.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Модуль «Спорт» Физическая подготовка. Развитие выносливости. (Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.)	1	0	1	03.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Развитие скоростных способностей. (Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками .	1	0	1	08.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	(СФП. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений).	1	0	1	15.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Развитие скоростных способностей. ( Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений).	1	0	1	17.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Развитие гибкости. (Упражнения на растяжение и расслабление мышц)	1	0	1	22.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	24.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru /
Общее количество часов по программе		68					

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru/>

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено

Печатью 38

*(сущность веш)* страниц.



Директор  
МБОУ «СП №34»

Р.А. УСТИНОВ