Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия №5 города Тюмени

Рассмотрена на заседании ШМО учителей гуманитарного цикла Протокол № 1 от 24 августа 2023г.	Согласована заместителем директора по УВР от 25 августа 2023г.	Утверждена приказом МАОУ гимназия №5 от 28 августа 2023г. № 103

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СЕРИЙНЫЙ НОМЕР: 02C7C33E00BDAC04A2476C2FE4A0583C49
ОРГАНИЗАЦИЯ: МАОУ ГИМНАЗИЯ №5 ГОРОДА ТЮМЕНИ
ВЛАДЕЛЕЦ: КОЛОВА ИРИНА СТЕПАНОВНА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
Класс: 8-9

Составители:
учителя физической культуры
Самойлова М.Ю.
(первая квалификационная категория))
Ситников А.Н.
(первая квалификационная категория)

2023-2024 учебный год

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 8-9 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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

Данная программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ООО), с учётом федеральной образовательной программы основного общего образования и авторской учебной программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха» для 8-9 класса.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации

самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета "Физическая культура", придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел "Физическое совершенствование".

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем "Спорт", содержание которого разработано на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее - ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль "Спорт" разработан на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

В 8 классах на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часов.

В 9 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 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 корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей 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). Вольные 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; коньковая подготовка:

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.

9 класс

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой; коньковая подготовка:

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.

3.ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

8 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 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.

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 и использовать 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.

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 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится: отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, социальную и производственную деятельность;

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись»(юноши);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 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.**		-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.**		- 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	РЭШ №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/ РЭШ №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/

			развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»	
1.3	**Адаптивная физическая культура.**		- 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 формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		**3**		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				
2.1.	**Коррекция нарушения осанки.**		- 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-roditeley/2017/03/01/profilaktika-i-korrektsiya-narusheniy-osanki
2.2.	**Коррекция избыточной массы тела.**		- изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную массу тела с помощью	Инфоурок https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschihsya-

			расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; 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	2942701.html
2.3.	**Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.**		- знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физическойнагрузки; - повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; - знакомятся с образцом 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**		- знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);	РЭШ №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/

	тренированных занятий.		- 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; - конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты	
Итого по разделу		**4**		
Раздел 3. Физическое совершенствование **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час**				
3.1.1.	**Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.**	1	- повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики,комплексы физкультминуток; - 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	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushihsya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html

			последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; - знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляциювегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки	
Спортивно-оздоровительная деятельность – 87 часа				
3.2.1	*Модуль «Гимнастика»* **Гимнастическая комбинация на перекладине**		- консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полнойкоординации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражненийи разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах)	РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/

3.2.2	*Модуль «Гимнастика»* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.**		- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; - знакомятся с образцом 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 упражненийи разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-yunoshi Инфоурок https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html
3.2.3	*Модуль «Гимнастика»* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.**		- 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);	https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye_uprazhneniya_na_32_scheta_dlya_5-8-kh_klassov.html

			- разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полнойкоординации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	
3.2.4	*Модуль «Лёгкая атлетика»* **Кроссовый бег.**		- 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 особенностив выполнении; - 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	РЭШ №14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/
3.2.5	*Модуль «Лёгкая атлетика»* **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».**		- 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 образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют	РЭШ №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/

			специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательногоеё 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 «прогнувшись» для самостоятельных занятий.	
3.2.6	*Модуль «Лёгкая атлетика»* **Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.**		- знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимыхдокументов; - знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); - тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участиев соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО	РЭШ №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
3.2.7	*Модуль «Лёгкая атлетика»* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.**		- 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 подготовкой в системе непрерывного	РЭШ №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/

			тренировочного процесса (образец учебника); - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, 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 протяжённости учебной дистанции; - совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - 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.**		- 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 подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;	РЭШ №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/

			- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, 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	
3.2.9	Модуль «Зимние виды спорта» **Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.**		- знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности 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 образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - консультации с учителем по использованию	РЭШ №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/

			подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий	
3.2.10	Модуль «Зимние виды спорта» **Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.**		- закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольшихтрамплинов; - знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при пере- движении двухшажным попеременным ходом; - знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом; - знакомятся с образцом 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 упражнение 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) - консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения	РЭШ №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/

3.2.11	Модуль «Зимние виды спорта» **Торможение боковым скольжением.**		- закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; - знакомятся с образцом 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.**		- закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; - знакомятся с образцом 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; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, техникуфаз 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) - консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для	РЭШ №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/

			самостоятельных занятий и последовательности их решения	
3.2.13	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»* **Повороты с мячом на месте.**		- закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; - знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую илевую сторону, анализируют технику выполнения и разучиваютпо образцу	РЭШ №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
3.2.14	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»* **Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.**		- закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плечапо образцу (обучение в парах); - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенностиих выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)	РЭШ № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
3.2.15	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»* **Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.**		- закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумяруками от груди; - знакомятся с образцом 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 фазами в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с	РЭШ №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/

			образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) - консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий	
3.2.16	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»* **Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.**		- знакомятся с образцом 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 фазами в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способыих устранения (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных техническихдействий (обучение в командах) - консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий	https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoy-v-dvizhenii-2878984.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/20/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-basketbol
3.2.17	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **Прямой нападающий удар.**		- знакомятся с образцом 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,	Инфоурок https://infourok.ru/razrabotka-uroka-klassi-obuchenie-i-sovershenstvovanie-pryamogo-napadayuschego-udara-v-igre-voleybol-

			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 образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	1454472.html
3.2.18	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **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 безопасности во время его разучивания и закрепления.**		- 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://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volieibol_priamoi_napadaiushchii_udar
3.2.19	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.**		- знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжкес места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о техническойсложности; - формулируют задачи обучения и планируют последовательностьих решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); - контролируют технику выполнения индивидуального	Инфоурок https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html

			блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
3.2.20	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **Тактические действия в игре волейбол.**		- 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 техническихи тактических действий (обучение в командах)	Инфоурок https://infourok.ru/8-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-uroka-sportivnye-igry-tehniko-takticheskie-dejstviya-i-priemy-igry-v-volejbol-4143509.html
3.2.21	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.**		- 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.**		- знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); - знакомятся 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)	РЭШ №15-17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/

Раздел 4. Модуль «Спорт» (7 часов)				
4.1. Физическая подготовка				7
Итого по разделу	**7**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**102**		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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.	**Здоровье и здоровый образ жизни.**		-что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; -почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; -какие факторы и причины побуждают человека вести здоровыйобраз жизни	РЭШ №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/

1.2	**Пешие туристские подходы.**		-обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; -рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; -знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака	Инфоурок https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html
1.3	**Профессионально-прикладная физическая культура.**		- знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; - изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости отвида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; - знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; - составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой	Инфоурок https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html
Итого по разделу		**3**		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)				

2.1.	**Восстановительный массаж. Банные процедуры.**		- знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); - знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; - разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах); - составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела,приёмов и времени на их выполнение - знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др); - знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyy-massazh-posle-fizicheskikh-nagruzok Инфоурок https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/16/poznavatelnoe-zanyatie-banya-parit-banya-pravit
2.2.	**Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.**		- знакомятся с наиболее распространёнными травмами во времясамостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); - знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; - наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); - контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)	Инфоурок https://infourok.ru/material.html?mid=108249 Инфоурок https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html
Итого по разделу		**2**		

Раздел 3. Физическое совершенствование **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа**				
3.1.1	**Занятия физической культурой и режим питания.**		- знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; - знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; - знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/ https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html
3.1.2	**Упражнения для снижения избыточной массы тела.**		- знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; - знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в ре жим учебной дня и учебной недели	Инфоурок https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschihsya-2942701.html
3.1.3	**Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.**		- составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; - включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их	https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-zdorovya-obuchayuschihsya-cherez-kompleks-fizicheskih-minutok-3091693.html
Спортивно - оздоровительная деятельность 54 часа				
3.2.1	*Модуль «Гимнастика»* **Длинный кувырок с разбега.**		- изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; - разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движенияи	РЭШ №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/

			в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) - консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой	
3.2.2	*Модуль «Гимнастика»* **Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.**		- изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; - разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
3.2.3	*Модуль «Гимнастика»* **Акробатическая комбинация. Упражнения черлидинга.**		- составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения - знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; - отбирают упражнения, анализирую технические сложности,	РЭШ №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/ https://koncpekt.ru/srednie-klassy/raznye/4084-gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-v-cherlidinge.html

			составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»); - разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); - подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение)	
3.2.4	*Модуль «Гимнастика»* **Размахивания в висе на высокой перекладине.**		- изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают техническиесложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; - разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)	https://mydocx.ru/4-78776.html
3.2.5	*Модуль «Гимнастика»* **Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.**		- изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; - контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)	https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm
3.2.6	*Модуль «Гимнастика»* **Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине.**		- составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучениев группах)	https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm
3.2.7	*Модуль «Гимнастика»* **Гимнастическая комбинация на**		- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-

	параллельных брусьях.		- наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)	parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html
3.2.8	*Модуль «Гимнастика»* **Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.**		- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) - наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений)	https://vuzlit.com/350924/primernye_uchebnye_kombinatsii https://pandia.ru/text/79/059/58472.php

3.2.9	*Модуль «Лёгкая атлетика»* **Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.**		- рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений (бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»); - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ №13-14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
3.2.10	*Модуль «Лёгкая атлетика»* **Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.**		- рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); - контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
3.2.11	Модуль «Зимние виды спорта» **Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.**		- рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой (попеременный двухшажный ход, одновре менный одношажный ход); - контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ №16-18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
3.2.12.	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Коньковая подготовка**		Основы знаний. Способы приобретения скорости. Остановки. Основы скольжения вперед и назад. Смена направления скольжения. Способы сохранение равновесия в специальных условиях.	https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html https://vsnege.com/konki/osnovnye-uprazhneniya-uchashhie-katatsya-na-konkah/
3.2.13	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»*		- рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, переда чах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и	РЭШ №25-27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/

	Техническая подготовка в баскетболе.		после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных техническихи тактических действий (обучение в командах)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
3.2.14	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **Техническая подготовка в волейболе.**		- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другимиучащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных техническихи тактических действий (обучение в командах)	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoj-podgotovki-v-volejbole-4164819.html
3.2.15	*Модуль «Спортивные игры. Футбол.»* **Техническая подготовка в футболе.**		- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных техническихи тактических действий (обучение в командах)	РЭШ №22-24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/

Итого по разделу				
Раздел 4. Модуль Спорт				
4.1.	**Физическая подготовка.**	**6**	- 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	Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**68**		

5.ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Физическая культура
8 класс
Количество часов: 102; в неделю 3 часа

№урока	Модуль Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации	Контроль	ЦОР	Д/З	План	Факт
	Раздел 1. «Знания о физической культуре» -1 час									
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/subject/lesson/3099/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/		РЭШ Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П Глава 1	Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х22(м), 2х17(д)		
	Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Легкая атлетика»									

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 самореализации.	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html		Infourok	Вис на согнутых руках. 19сек. (м) 15сек. (д)		
3.	*Модуль «Легкая атлетика»* **Кроссовый бег.**	1	Техника кроссового бега.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/		РЭШ урок № 21	Из виса подтягивание		
4.	*Модуль «Легкая атлетика»* **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».**	1	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/tehnika-bezopasnosti-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-kratko.html		obrazovanie-gid	Из виса на переклади не поднимание ног до угла 90°. 16р (м) 14р (д)		
5.	*Модуль «Легкая атлетика»* **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».**	1	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/tehnika-bezopasnosti-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-kratko.html		obrazovanie-gid	Из виса на переклади не поднимание ног до угла 90°. 16р (м) 14р (д)		
6.	*Модуль «Легкая атлетика»* **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».**	1	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись ».	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	https://infourok.ru/tema_pryzhok_v_dlinu_s_razbega_prognuvshis._8_klass-447933.htm		**infourok**	Вис углом-(м) (мах,сек)		

7.	*Модуль «Легкая атлетика»* **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».**	1	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись ».	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	https://infourok.ru/tema_pryzhok_v_dlinu_s_razbega_prognuvshis._8_klass-447933.htm		**infourok**	Вис углом-(м) (мах,сек)		
8.	*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/?%ED=#gto-method		Сайт ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17(д)		
9.	*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/?%ED=#gto-method		Сайт ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17(д)		
10.	*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 самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575		Сайт ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х17(д)		
11.	*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 самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575		Сайт ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на		

								бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х17(д)		
12.	*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 самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575		Сайт ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х17(д)		
13.	*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 самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567		Сайт ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.- 2х24 (м) 2х12 (д).		
	Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Баскетбол .»									
14.	*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-basketbola.html		multiurok.ru	Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 20р. (м) 10 р. (д)		
15.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»*	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и	https://multiurok.ru/files/tekhnika-		multiurok.ru	Из упора лежа руки		

	Повороты с мячом на месте.		Техника поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние.	bezopasnosti-na-urokakh-basketbola.html			на скамейке отталкивание с хлопком 20р. (м) 10 р. (д)		
16.	*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 самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/		РЭШ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м)		
17.	*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 самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/		РЭШ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м)		
18.	*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 участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/		РЭШ	Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 5 под. (м) 3 под (д).		
19.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»*	1	Техника передачи мяча одной рукой от плеча и	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main		РЭШ	Передвижение с		

	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.		снизу.	совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	/			поворота ми в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 5 под. (м) 3 под (д).		
20.	*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 участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html		infourok	Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х 20р(м) 2х15(д)		
21.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»* **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 разученных технических приёмов.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом		
22.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»* **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 разученных технических приёмов.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом		
23.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»*	1	Техника броска мяча двумя руками и одной	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-		infourok	Поднимание		

	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.		рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	fizicheskoy-kulture-broski-odnoy-i-dvumya-rukami-v-prizhke-klass-1615725.html			туловища из положения лежа, коснуться локтями колен.28р (м) 22р(д)		
24.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»* **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 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. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/		РЭШ	Лежа на спине поднимание прямых ног.28р (м) 22р (д)		
25.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»* **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 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. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/		РЭШ	Лежа на спине поднимание прямых ног.28р (м) 22р (д)		
26.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»* **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 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. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemabaskietbolbrosokvkorzinuodnoiidvumiarukamivpryzhkie		kopilkaurokov	Комплекс утренней гимнастики.		

				физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.						
27.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»* **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 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. 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://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemabaskietbolbrosokvkorzinuodnoiidvumiarukamivpryzhkie		kopilkaurokov	Комплекс утренней гимнастики.		
	Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час									
28.	**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/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev		Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П Часть 2 Глава 1	Комплекс упражнений на гибкость		
	Раздел 4. Модуль «Спорт» - 1 час									
29.	*Модуль «Спорт»* **Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.**	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf		ВФСК ГТО	Лежа на спине поднимание прямых		

			подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр.					ног.28р (м) 22р (д)		
	Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Гимнастика»									
30.	*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 ка - честв, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением . Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkulturi-po-gimnastike-674825.html		Infourok	Общеразвивающие упражнения без предмета-7 упр (д), 9упр (м)		
31.	*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/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass		nsportal	Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнутьс я, отрывая ноги и придти в и.п..-22р (м) 18р (д)		
32.	*Модуль «Гимнастика»* **Гимнастическая комбинация на**	1	Гимнастическая комбинация на перекладине с	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/		nsportal	Лежа на животе руки за		

	перекладине.		включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	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.	17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass			головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнутьс я, отрывая ноги и придти в и.п..-22р (м) 18р (д)		
33.	*Модуль «Гимнастика»* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.**	1	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд 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/soobscheniya/uprazhneniya-i-kombinacii-na-gimnasticheskih-brusyah-soobschenie.html		obrazovanie-gid	Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-18р (м) 16р (д).		
34.	*Модуль «Гимнастика»* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.**	1	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд 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/soobscheniya/uprazhneniya-i-kombinacii-na-gimnasticheskih-brusyah-soobschenie.html		obrazovanie-gid	Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-18р (м) 16р (д).		
35.	*Модуль «Гимнастика»*	1	Гимнастическая	Овладение знаниями о здоровом образе	https://infourok.ru/uro		infourok	Подтягив		

	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.		комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	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.	k-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-gimnastika-uprazhneniya-na-raznovisokih-i-parallelnih-brusyah-3967342.html			ания на высокой перекладине (М), низкой (Д)		
36.	*Модуль «Гимнастика»* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.**	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html		infourok	Комплекс упражнений на гибкость.(8 упра)		
37.	*Модуль «Гимнастика»* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.**	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	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/dokumentaciya/volnye-uprazhneniya-v-gimnastike-v-shkole.html		obrazovanie-gid.	Общеразвивающие упражнения с нестандартным оборудованием.(5 упр)		
38.	*Модуль «Гимнастика»* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.**	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	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/dokumentaciya/volnye-uprazhneniya-v-gimnastike-v-shkole.html		obrazovanie-gid.	Общеразвивающие упражнения с нестандартным оборудованием.(5 упр)		
39.	*Модуль «Гимнастика»* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.**	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/kompleks_obsherazvivayushih_uprazhnenij_na_8_schetov_183313.html		Урок.ру	Прыжки через скакалку вчетверо сложенну		

			ритмической гимнастики (девушки)					ю вперед и назад.20(м)		
40.	*Модуль «Гимнастика»* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.**	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/kompleks_obsherazvivayushih_uprazhnenij_na_8_schetov_183313.html		Урок.ру	Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.20(м)		
41.	*Модуль «Гимнастика»* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.**	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/sportivnaia_gimnastika_volnye_uprazhneniia		kopilkaurokov.ru	Прыжки черпез скакалку – 110 (м), 120(д).		
42.	*Модуль «Гимнастика»* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.**	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/sportivnaia_gimnastika_volnye_uprazhneniia		kopilkaurokov.ru	Прыжки черпез скакалку – 110 (м), 120(д).		
	Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»									
43.	*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/subject/lesson/109/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом (7 упр)		
44.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол»*	1	Тактические действия в защите и нападении.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/cons		РЭШ	Выпрыгивание из		

	Тактические действия в игре волейбол.		Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	pect/280612/			глубокого приседа - 30р (м), 25р (д)		
45.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол»* **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 безопасности во время его разучивания и закрепления.**	1	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volieibol_priamoi_napadaiushchii_udar		kopilkaurokov	Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д)		
46.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол»* **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/index.php/files/blokirovanie-v-voleibole.html		multiurok	Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке. - 2х35(м).2х30(д)		
	Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час									
47.	**Адаптивная физическая культура.**	1	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	https://ncrdo.ru/center/blog/chto-takoe-adaptivnaya-		Учебник «Физическая культура» 8-	Комплекс гимнастики для		

					fizicheskaya-kultura-i-ee-funktsii/		9 кл под ред. Матвеев А.П Часть 1 Глава 4	укрепления зрения (4 упр.)		
	Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час									
48.	**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.mskobr.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 у опоры (4 упр.)		
	Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа									
49.	*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. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574		ВФСК ГТО	Комплекс упражнений на осанку с предметом (4 упр.)		
50.	*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	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f		ВФСК ГТО	Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 14р (м)10р(д)		

			спорта, культурно - этнических игр.							
	Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»									
51.	*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 мягким приземлением- 20р (м)18р (д).		
52.	*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/statya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-teoriya-igry-v-volejbol-8-klass-5464084.html		infourok	Общеразвивающие упражнения с мячом (6 упр.)		
53.	*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.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/cel-igry-v-volejbol-kratko.html		obrazovanie-gid.	Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).		
54.	*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.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/cel-igry-v-volejbol-kratko.html		obrazovanie-gid.	Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р		

								(м)18р (д).		
55.	*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/11_52465_tehnika-priemov-myacha-v-voleybole.html		studopedia	Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м) 10р (д)		
56.	*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.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/cel-igry-v-volejbol-kratko.html		obrazovanie-gid.	Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).		
57.	*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/pravila-sudeistva-v-voleibole.html		multiurok	Упражнения с удержанием груза на голове.		
	Раздел 3. «Физическое совершенствование»									

	Модуль «Зимние виды спорта. Лыжная подготовка»									
58.	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.**	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://infourok.ru/prezentaciya-tb-na-zanyatiyah-po-lizhnoy-podgotovke-klass-745558.html		infourok	Упражнения с гимнастической палкой (5 упр.)		
59.	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.**	1	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/		РЭШ	Вис на согнутых руках. 29сек. (м) 25сек. (д)		
60.	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.**	1	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html		multiurok	Из виса на переклади не поднимание ног до угла 90°. 22р (м) 20р (д)		
61.	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.**	1	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html		multiurok	Из виса на переклади не поднимание ног до угла 90°. 22р (м) 20р (д)		
62.	*Модуль «Зимние виды*	1	Преодоление	Умение оценить собственное физическое	https://multiurok.ru/fil		multiurok	Из виса		

	спорта» **Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.**		естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	es/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html			на переклади не подниман ие ног до угла 90°. 22р (м) 20р (д)		
63.	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Торможение боковым скольжением.**	1	Техника торможения боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	http://fizsport.ru/metody-ovladeniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem		fizsport	Упражнен ия для укреплен ия стопы без предмета. (5 упр.)		
64.	*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 образцом 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	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	http://fizsport.ru/metody-ovladeniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/perekhod-s-odnogo-na-drugoi-lyzheyi-khod			Упражнен ия для укреплен ия стопы без предмета. (5 упр.)		

Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Зимние виды спорта Лыжная подгоьовка										
65.	*Модуль «Зимние виды спорта» Основы знаний* **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 образцом 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	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	http://fizsport.ru/metody-ovladeniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/perekhod-s-odnogo-na-drugoi-lyzheyi-khod			Упражнения для укрепления стопы без предмета. (5 упр.)		
66.	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.**	1	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html		multiurok	Из виса на переклади не поднимание ног до угла 90°. 22р (м) 20р (д)		
67.	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Способы преодоления**	1	Преодоление естественных препятствий на лыжах	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-		multiurok	Из виса на переклади		

	естественных препятствий на лыжах.		широким шагом, перешагиванием, переползанием.	особенностями развития.	podemov-na-lyzhakh.html			не подниманиe ног до угла 90°. 22р (м) 20р (д)		
68.	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.**	1	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html		multiurok	Из виса на переклади не подниманиe ног до угла 90°. 22р (м) 20р (д)		
69.	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Торможение боковым скольжением.**	1	Техника торможения боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	http://fizsport.ru/metody-ovladeniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem		fizsport	Упражнения для укрепления стопы без предмета. (5 упр.)		
70.	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.**	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://infourok.ru/prezentaciya-tb-na-zanyatiyah-po-lizhnoy-podgotovke-klass-745558.html		infourok	Упражнения с гимнастической палкой (5 упр.)		
71.	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Техника передвижения на лыжах**	1	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/		РЭШ	Вис на согнутых руках. 29сек. (м)		

	одновременным бесшажным ходом.							25сек. (д)		
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час										
72.	**Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.**	1	повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; - 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.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushihsya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html			познакомиться с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучить их в определённой последовательности		
Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час										
73.	**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/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573		ВФСК ГТО	Комплекс дыхательных упражнений (4-7 упр.)		
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час										
74.	**Способы учёта индивидуальных**	1	Способы учёта индивидуальных	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического			Учебник «Физическая	Составить план		

	особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.		особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.			культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П Часть 2 Глава 1	самостоятельных занятий на месяц.		
	Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа									
75.	*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.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead342b5cf1c25018b4570		ВФСК ГТО	Комплекс упражнений на силу (5упр.- Д, 7 упр.-М)		
76.	*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.	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации	https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b		ВФСК ГТО	Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х 15р(м) 2х12(д)		
	Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» -1 час									
77.	**Коррекция избыточной массы тела.**	1	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание			Учебник «Физическая культура» 8-	Лежа на спине подниман		

			занятий корригирующей гимнастикой.	роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.			9 кл под ред. Матвеев А.П Часть 1 Глава 5	ие прямых ног.22р (м) 17р (д).		
	Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Легкая атлетика»									
78.	*Модуль «Легкая атлетика»* **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 самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения.	https://multiurok.ru/files/osnovnyie-pravila-sorievnovanii-po-lieghkoi-atliet.html		multiurok	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.		
79.	*Модуль «Легкая атлетика»* **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 самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения.	https://multiurok.ru/files/osnovnyie-pravila-sorievnovanii-po-lieghkoi-atliet.html		multiurok	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.		
80.	*Модуль «Легкая атлетика»* **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/		РЭШ	Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик»):		

								2*11(Д) 2*15(М)		
81.	*Модуль «Легкая атлетика»* **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/		РЭШ	Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик»): 2*11(Д) 2*15(М)		
82.	*Модуль «Легкая атлетика»* **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/		РЭШ	Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик»): 2*11(Д) 2*15(М)		
83.	*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.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569		ВФСК ГТО	Бег в среднем темпе (15-18 мин)		
84.	*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.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569		ВФСК ГТО	Бег в среднем темпе (15-18 мин)		
85.	*Модуль «Легкая атлетика»* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в**	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО бег на	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569		ВФСК ГТО	Бег в среднем темпе (15-18 мин)		

	беговых дисциплинах.		короткие и средние дистанции.							
86.	*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.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a		ВФСК ГТО	Выпрыгивание из приседа. 3 *20 секунд на мак. Кол-во раз.		
87.	*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.	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/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d		ВФСК ГТО	Прямыми ногами коснуться пола ногами за головой из положения «лёжа на спине» 3 * 15 секунд на мак. Кол-во раз.		
	Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа									
88.	*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.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a		ВФСК ГТО	Наклоны вперёд до касания ладонями пола.		
89	*Модуль «Спорт»*	1	Физическая подготовка к	Осознание роли физической культуры в	https://www.gto.ru/re		ВФСК ГТО	Сгибание		

	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.		выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр.	подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	comendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d			и разгибание рук в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре: 2 * 15 раз (д). 2 * 20 раз (м).		
	Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Футбол»									
90.	*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 подъёма 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/tiekhnika-biezopasnosti-pri-zaniatiiakh-futbolom.html		multiurok	Комплекс утренней гимнастики (7 упр.)		
91.	*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 привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом (5 упр.)		
92.	*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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом (5 упр.)		

				группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.						
93.	*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 привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом (5 упр.)		
94.	*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 привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом (5 упр.)		
95.	*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 привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом (5 упр.)		
96.	*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 привычки к систематическим занятиям	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом (5 упр.)		

				физической культурой и спортом.						
97.	*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 привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом (5 упр.)		
98.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол»* **Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.**	1	Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных 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://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-taktika-minifutbola-985367.html		infourok	Планирование самостоятельных занятий на время каникул.		
99.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол»* **Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.**	1	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных 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			
100	*Модуль «Спортивные игры. Футбол»* **Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.**	1	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных 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			
10	*Модуль «Спортивные игры. Футбол»* **Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.**	1	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных 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			

10	*Модуль «Спортивные игры. Футбол»* **Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.**	1	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных 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			
	Итого	**102**								

Поурочное планирование
9 класс
Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№урока	Модуль Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации	Контроль	ЦОР	Д\З	План	Факт
	Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час									
1	**Здоровье и здоровый образ жизни.**	1	Обсуждают что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; какие факторы и причины побуждают человека вести здоровыйобраз жизни.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/		РЭШ Инфоурок	Факторы ЗОЖ		

				особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.			Инфоурок			
	Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Легкая атлетика»									
2-3	*Модуль «Легкая атлетика»* **ТБ на уроках л/а. Беговые упражнения**.	2	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры, на уроках л/а. Профилактика травматизма на спортивных площадках. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Бег с ускорением. Техника стартового разгона.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/		РЭШ	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой на открытой площадке		
4-5	*Модуль «Легкая атлетика»* **Бег на короткие дистанции. Эстафетный**	2	Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Бег 30 м на результат. Бег 60 м на результат.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам	https://www.gto.ru/		ВФСК ГТО	Равномерный бег 6 мин		

	бег.		Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Изучение техники выполнения передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения по фазам и в полной координации.	самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.						
6-7	*Модуль «Легкая атлетика»* **Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег.**	2	Изучение техники выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции с техникой скоростного бега с высокого старта. Выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Равномерный бег до 10 минут.	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://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/		РЭШ	Равномерный бег 7 мин		
8	*Модуль «Легкая атлетика»* **Метание малого мяча.**	1	Рассматривают и уточняют образец техники метания малого мяча. Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Упражнения с малым (или теннисным) мячом на развитие точности движений.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/		ВФСК ГТО РЭШ	Сгибание рук в упоре лежа 20-25 раз		
9	*Модуль «Легкая атлетика»* **Прыжок в длину с**	1	Рассматривают и уточняют образцы техники прыжковых упражнений (прыжки в длину	Владение приемами самореализации; личное и жизненное	https://www.gto.ru/		ВФСК ГТО	Выпрыгивание из приседа.		

	разбега.		способами «прогнувшись» и «согнув ноги»); Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. СПУ. Выполнение техники прыжка способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.				3 * 20 сек на мах кол-во раз.		
	Раздел 4. Модуль «Спорт»									
10	*Модуль «Спорт»* **Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике.**	3	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места на результат.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/		ВФСК ГТО	Комплекс дыхательной гимнастики (6 упр)		
11	*Модуль «Спорт»* **Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике.**	4	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3х10м на результат. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное	https://www.gto.ru/		ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х25 (м) 2х15 (д).		

			комплекса ГТО.	самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.						
	Раздел 3. «Физическое совершенствование». Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»									
12	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»* **Правила ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения, бросков. Учебная игра.**	1	ТБ на уроках баскетбола. Наблюдают и анализируют технику ведения, передач, приёмов и бросков мяча. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении, с изменением траектории движения. Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность одноклассников.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/		РЭШ	Правила по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу		
13	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* **Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра**	1	Совершенствование техники ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Описание техники броска и освоение этой техники по фазам и в полной координации. Упражнения на развитие скоростных способностей. Игра по правилам с использованием разученных технических и	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом (6 упр.)		

			тактических действий.							
14	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* **Терминология баскетбола. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2).**	1	Правила игры. Жесты судьи. Совершенствование технических действий в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий. Упражнения на развитие координационных способностей.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющие знания. Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь организовывать занятия физическими упражнениями в группах.	https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html		Мультиурок	Лежа на спине поднимание прямых ног.30р (м) 25р (д)		
15	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»* **Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Взаимодействие трёх игроков в нападении Учебная игра.**	1	Совершенствование технических действий. Позиционное нападение. Игровые взаимодействия. Тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий. Терминология и жесты в баскетболе. Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игровые задания. Тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющие знания. Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь организовывать занятия физическими	https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html		Инфоурок	Комплекс утренней гимнастики.		

				упражнениями в группах.						
	Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час									
16	**Восстановительный массаж. Банные процедуры.**	1	Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный). Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения. Разучивают основные приёмы восстановительного массажа (поглаживание, разминание, растирание). Знакомятся с причинами; популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами. Знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.	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. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html		Инфоурок Инфоурок	Правила восстановительного массажа.		
	Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 час									
17	**Занятия физической культурой и режим**	1	Знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают	Усвоение системы знаний о занятиях физической	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/		РЭШ	Комплекс упражнений		

	питания		причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом. Знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры. Знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.	культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	main/ https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html		Инфоурок	физкультпаузы (2 компл.)		
	Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Гимнастика»									
18	*Модуль «Гимнастика»* **Правила ТБ на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега.**	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила самоконтроля и гигиены. Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их. Разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися,	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/		РЭШ	Правила ТБ на уроках гимнастики.		

			выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Подбор подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения кувырку, освоение последовательности техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.							
19	*Модуль «Гимнастика»* **Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.** **Развитие гимнастики в Тюмени и Тюменской обл.**	1	Развитие гимнастики в Тюмени и Тюменской обл. Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их. Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Знание основ личной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (7 упр.)		
20	*Модуль «Гимнастика»* **Акробатическая комбинация.** **Упражнения черлидинга.**	3	Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/		РЭШ	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с предметом (5		

			предлагают способы их устранения. Подбор упражнений и составление индивидуальной акробатической комбинации, определение последовательности её самостоятельного освоения и способы оценивания качества технического выполнения.	Физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.				упр.)		
21	*Модуль «Гимнастика»* **Размахивания в висе на высокой перекладине.**	1	Правила самостраховки и страховки во время выполнения упражнений. Изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их. Разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://mydocx.ru/4-78776.html			Комплекс упражнений для формирования правильной осанки у опоры. (5 упр)		
22	*Модуль «Гимнастика»* **Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.**	1	Изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания. Контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях	https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm		Инфоурок	Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 18р (д).		

			на результат.	физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	https://www.gto.ru		ВФСК ГТО			
23	*Модуль «Гимнастика»* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.**	1	Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности. Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Подъем туловища за 1 минуту на результат.	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html https://www.gto.ru		Инфоурок ВФСК ГТО	Комплекс упражнений на гибкость.(9упра)		
24	*Модуль «Гимнастика»* **Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.**	1	Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют образец техники выполнения полушпагата,	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой	https://multiurok.ru/files/kombinatsiia-na-gimnasticheskom-brevne-		Мультиурок	Общеразвивающие упражнения с нестандартным оборудованием (7 упр.)		

			стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности. Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику в полной координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения полушпагата, стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений)	работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	devushki.html					
	Раздел 4. Модуль «Спорт»									
25	*Модуль «Спорт»* **Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по гимнастике.**	4	Физическая подготовка: освоение Содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девочки на низкой на результат. Упражнения для развития силы	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и	https://www.gto.ru		ВФСК ГТО	Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 18р (м)14р(д		

				высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.						
26	*Модуль «Спорт»* **Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по гимнастике.**	4	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Упражнение для определения гибкости (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами) на результат. Упражнения на развитие гибкости.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://www.gto.ru		ВФСК ГТО	Упражнения на развитие гибкости (6 упр.)		
	Раздел 3. «Физическое совершенствование». Модуль «Спортивные игры. Волейбол»									
27	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **ТБ на уроках**	1	ТБ на уроках спортивных игр. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки,	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/			Правила игры спортивной игры		

	спортивных игр (волейбол). Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.		повороты. Прием и передачи мяча. Рассматривают и уточняют образцы техники в приёмах и передачах на месте и в движении. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	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.	04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol			«Волейбол»		
28	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.**	1	Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча. Приемы мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Нормы общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Обсуждение и анализ техники верхней прямой подачи. Контролирование техники выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявление возможных ошибок и предлагают способы их устранения. Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://pedsovet.org/article/voleybol-napadayuschiy-udar		Педсовет	Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением-24р (м)22р (д).		

29	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам. Развитие волейбола в Тюмени и Тюменской обл.**	1	Развитие волейбола в Тюмени и Тюменской обл. Обсуждение и анализ техники передачи мяча сверху. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Совершенствование технических действий в тактических схемах нападения и защиты. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html		Инфоурок	Общеразвивающие упражнения с мячом (7 упр.)		
30	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра**	1	Обсуждение и анализ техники передачи мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Совершенствование технических действий в тактических схемах нападения и защиты. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html		Инфоурок	Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением. - 24р (м)22р (д).		

	Раздел 3. «Физическое совершенствование» **Физкультурно-оздоровительная деятельность**									
31	**Упражнения для снижения избыточной массы тела.**	1	Знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ). Определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам. Знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, регулирования физической нагрузки.	https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciya-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschihsya-2942701.html		Инфоурок	Лежа на спине поднимание прямых ног.25р (м) 20р (д).		
	Раздел 3. «Физическое совершенствование»									

	Модуль «Зимние виды спорта»								
32	*Модуль «Зимние виды спорта»* **ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.**	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами (попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход). Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Передвижение попеременным двухшажным ходом в равномерном темпе.	Осознание роли Физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/		РЭШ	ТБ на уроках лыжной подготовки.		
33	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Техника лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях.**	1	Оказание помощи при обморожениях. Техника попеременного двухшажного хода. Анализ хода по фазам движения, определение возможных ошибок в технике передвижения и способы их устранения. Прохождение дистанции до 3 км в равномерном темпе.	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/		РЭШ	Вис на согнутых руках. 30сек. (м) 28сек. (д)		
34	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Техника лыжных ходов. Значение занятий**	1	Техника попеременного двухшажного хода. Анализ хода по фазам движения, определение возможных ошибок в технике	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/		РЭШ	Из виса подтягивания-(мах, кол-во раз)		

	лыжным спортом для поддержания работоспособности.		передвижения и способы их устранения. Прохождение дистанции до 3 км в равномерном темпе. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.						
35	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Техника лыжных ходов. Применение лыжных мазей.**	1	Техника одновременного одношажного хода. Анализ хода по фазам движения, определение возможных ошибок в технике передвижения и способы их устранения. Прохождение дистанции до 3 км в равномерном темпе. Эстафеты на лыжах. Методика применения лыжных мазей.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.	https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html		Инфоурок	Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°. 25р (м) 23р (д)		
36	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Техника лыжных ходов.**	1	Одновременный бесшажный ход. Анализ хода по фазам движения, определение возможных ошибок в технике передвижения и способы их устранения. Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Прохождение дистанции 2 км с 2-3	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Технически правильно выполнять двигательные действия.	https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html		Инфоурок	Вис углом-(м) (мах,сек)		

			ускорениями. Эстафеты.							
37	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Переход с попеременных на одновременные хода.**	1	Переход с попеременных на одновременные хода. Анализ техники перехода с хода на ход, выявление ошибок и способы их устранения. Подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Прохождение дистанции 2-3 км изученными ходами. Ускорение на отрезках до 200 м. Режим и питание лыжника.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Технически правильно выполнять двигательные действия.	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html		Инфоурок	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х30(д)		
38	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Подъёмы, спуски. торможение. Развитие лыжного спорта в Тюмени и Тюменской обл.**	1	Наблюдение и анализ техники торможения «упором». Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Формулирование задач для самостоятельного обучения торможению «упором» при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивание техники подводящих упражнений и торможение «плугом» в полной координации при спуске с пологого склона. Спуски, подъем «елочкой». Преодоление уклонов и контруклонов. Дистанция 3 км. Ускорение на отрезках до 500 м Эстафеты. Ознакомление с достижениями Тюменских лыжников на Олимпийских играх.	Умение применять теоретические знания на практике. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний.	https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html		Инфоурок	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х30(д)		
39	*Модуль «Зимние виды*	1	Наблюдение и анализ техники	Умение применять	https://infourok.ru/		Инфоу	Сгибание и		

	спорта» **Подъёмы, спуски, торможение. Повороты на лыжах.**		торможений, подъёмов и спусков, выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Выявление ошибок при выполнении и способы их устранения. Наблюдение и анализ выполнения поворота на лыжах в движении. Определение технических трудностей в выполнении. Контроль техники выполнения поворота другими учащимися. Выявление возможных ошибок и способы их устранения. Преодоление уклонов и контруклонов. Дистанция 3 км. Эстафеты. Прохождение дистанции изученными способами с переходом с одного хода на другой.	теоретические знания на практике. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний.	sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html		рок	разгибание рук, в упоре лежа.-2х32 (м) 2х22 (д).		
40	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Техника лыжных ходов. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.**	1	Техника попеременного двухшажного хода. Анализ хода по фазам движения, определение возможных ошибок в технике передвижения и способы их устранения. Прохождение дистанции до 3 км в равномерном темпе. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/		РЭШ	Из виса подтягивания-(мах, кол-во раз)		
41	*Модуль «Зимние виды спорта»*	1	Техника одновременного одношажного хода. Анализ хода по	Умение анализировать и оценивать	https://infourok.ru/referat-tehnika-		Инфоурок	Из виса на перекладине		

	Техника лыжных ходов. Применение лыжных мазей.		фазам движения, определение возможных ошибок в технике передвижения и способы их устранения. Прохождение дистанции до 3 км в равномерном темпе. Эстафеты на лыжах. Методика применения лыжных мазей.	деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.	lyzhnyh-hodov-6027529.html			поднимание ног до угла 90°. 25р (м) 23р (д)		
42	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Техника лыжных ходов.**	1	Одновременный бесшажный ход. Анализ хода по фазам движения, определение возможных ошибок в технике передвижения и способы их устранения. Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Прохождение дистанции 2 км с 2-3 ускорениями. Эстафеты.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Технически правильно выполнять двигательные действия.	https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html		Инфоурок	Вис углом-(м) (мах,сек)		
43	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Переход с попеременных на одновременные хода.**	1	Переход с попеременных на одновременные хода. Анализ техники перехода с хода на ход, выявление ошибок и способы их устранения. Подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Прохождение дистанции 2-3 км	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-		Инфоурок	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х30(д)		

			изученными ходами. Ускорение на отрезках до 200 м. Режим и питание лыжника.	работоспособности. Технически правильно выполнять двигательные действия.	hoda-k-odnovremen-2911032.html					
44	*Модуль «Зимние виды спорта»* **Подъёмы, спуски. торможение. Развитие лыжного спорта в Тюмени и Тюменской обл.**	1	Наблюдение и анализ техники торможения «упором». Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Формулирование задач для самостоятельного обучения торможению «упором» при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивание техники подводящих упражнений и торможение «плугом» в полной координации при спуске с пологого склона. Спуски, подъем «елочкой». Преодоление уклонов и контруклонов. Дистанция 3 км. Ускорение на отрезках до 500 м Эстафеты. Ознакомление с достижениями Тюменских лыжников на Олимпийских играх.	Умение применять теоретические знания на практике. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний.	https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html		Инфоурок	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х30(д)		
	Раздел 4. Модуль «Спорт»									
45	*Модуль «Спорт»* **Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лыжным гонкам.**	4	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством	https://www.gto.ru/		ВФСК ГТО	Вис на согнутых руках. 30 сек. (м) 26сек. (д)		

			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности до 5 км в среднем темпе свободным стилем.	занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.						
46	*Модуль «Спорт»* **Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лыжным гонкам.**	4	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3 км свободным стилем на результат.	Умение выполнять физические упражнения на результат. Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с предыдущими. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://www.gto.ru/		ВФСК ГТО	Из виса подтягивания-(мах, кол-во раз)		
	Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»									
47	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Правила соревнований по волейболу. Подача, прием мяча, отраженного сеткой.**	1	ТБ на уроках волейбола. Правила соревнований по волейболу. Анализ техники подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Контроль техники выполнения игровых действий другими учащимися, выявление возможных ошибок, способы их устранения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Приём мяча с подач. Прием мяча, отраженного сеткой.	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	https://multiurok.ru/files/riefierat-na-tiemu-pravila-ighry-v-volieibol-1.html		Мультиурок	Комплекс упражнений на расслабление (4 упр.)		

				упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.						
48	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в нападение через 3 зону. Учебная игра.**	1	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Блокирование. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html		Инфоурок	Общеразвивающие упражнения с мячом (6 упр.)		
49	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча после подачи. Учебная игра.**	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в тройках, стоя спиной к цели. Прием мяча после подачи. Совершенствование игровых действий в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и Письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html		Инфоурок	Общеразвивающие упражнения с нестандартным оборудованием (7 упр.)		

				подготовку к предстоящей жизнедеятельности.						
50	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Основные этапы развития ФК в России.**	1	Анализ техники приёма и передач мяча на месте и в движении. Контроль техники выполнения игровых действий другими учащимися, выявление возможных ошибок, способы их устранения. Тактика свободного нападения. Совершенствование технических действий в тактических схемах нападения и защиты. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Технически правильно выполнять двигательные действия	https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html		Инфоурок	Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.25(м)		
51	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* **Комбинации из передвижений игрока Игра в нападение ч/з 4 зону.**	1	Анализ техники нападающего удара. Контроль техники выполнения игровых действий другими учащимися, выявление возможных ошибок, способы их устранения. Совершенствование технических действий в тактических схемах нападения и защиты. Комбинации из передвижений игрока. Игра в нападение ч/з 4 зону. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	Формирование способности брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решений. Умение применять теоретические знания на практике. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности.	https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html		Инфоурок	Прыжки через скакалку – 120 (м), 130(д).		
	Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час									
52	**Индивидуальные мероприятия**	1	Составляют комплексы упражнений утренней зарядки,	Умение выполнять тестовые задания,	https://infourok.ru/profilaktika-i-		Инфоурок	Комплекс упражнений		

	оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.		дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма. Включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.	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.	korrekciya-zdorovya-obuchayuschihsya-cherez-kompleks-fizicheskih-minutok-3091693.html			для профилактик и плоскостопия с предметом (4 упр.)		
	Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час									
53	**Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.**	1	Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека. Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»).	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к	https://infourok.ru/material.html?mid=108249		Инфоурок	Техника оказания первой помощи.		

			Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам. Проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал. Знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар). Знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению. Наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь. Контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.	обучению. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html		Инфоурок			
	Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 2 часа									

54	**Пешие туристские походы.**	1	Обсуждают вопросы о пользе туристских походов; рассматривают вопросы организации и подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; знакомятся с правилами техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html		РЭШ	Составить список туристического снаряжения для пешего недельного трехдневного похода.		
55	**Профессионально-прикладная физическая культура.**	1	Знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают ее цели и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность занятий для выпускников общеобразовательных школ; - изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; - знакомятся с правилами отбора и	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных	https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html		инфоурок	Индивидуальный комплекс упражнений профессионально-прикладной физкультуры.		

			составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; - составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.	возможностях организма						
	Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Легкая атлетика»									
56	*Модуль «Легкая атлетика»* **ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.**	2	ТБ на уроках л/а. Правила соревнований в беге. Анализ техники бега на короткие дистанции. Контроль техники выполнения беговых упражнений другими учащимися, выявление возможных ошибок и способы их устранения. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий старт, бег с ускорением.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://www.gto.ru/		ВФСК ГТО	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой на открытой площадке		
57	*Модуль «Легкая атлетика»* **Бег на короткие дистанции.**	2	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий старт, бег с ускорением. Бег 30 м на результат. Бег 60 м на результат. Эстафеты.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять физические упражнения на результат. Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с	https://www.gto.ru/		ВФСК ГТО	Равномерный бег 9 мин		

				предыдущими.						
58	*Модуль «Легкая атлетика»* **Кроссовый бег.**	2	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в равномерном темпе 10-12 минут.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Умение контролировать физическое состояние организма.	https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html		Инфоурок	Равномерный бег 10 мин		
59	*Модуль «Легкая атлетика»* **Кроссовый бег.**	1	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в равномерном темпе 10-12 минут.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Умение контролировать физическое состояние организма.	https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html		Инфоурок	Сгибание рук в упоре лежа 25-30 раз		
60	*Модуль «Легкая атлетика»* **Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».**	1	Анализ техники прыжковых упражнений (прыжок в высоту способом «перешагивание»). Контроль техники выполнения прыжковых упражнений другими учащимися, выявление возможных ошибок и способы их устранения. Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Умение контролировать физическое состояние организма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/		РЭШ	Комплекс упражнений для развития координационных способностей		
61	*Модуль «Легкая атлетика»* **Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание».**	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/		РЭШ	Выпрыгивание из приседа. 3 * 30 сек на мах кол-во		

			технике прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.				раз.		
62	*Модуль «Легкая атлетика»* **Метание малого мяча в цель, на дальность.**	1	Анализ техники метания малого мяча. Контроль техники выполнения прыжковых упражнений другими учащимися, выявление возможных ошибок и способы их устранения Специальные упражнения для метания. Подводящие упражнения на развитие точности движений. Метание набивного мяча. Метание теннисного мяча в подвижную цель. Метание малого мяча на дальность с разбега. Чемпионы Тюменской области по легкой атлетике.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/ https://www.gto.ru/		РЭШ ВФСК ГТО	Равномерный бег 10 мин		
	Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2									
63	*Модуль «Спорт»* **Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лёгкой атлетике.**	3	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность - на результат.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://www.gto.ru/		ВФСК ГТО	Наклоны вперёд до касания ладонями пола 4*15 сек.		

64	*Модуль «Спорт»* **Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лёгкой атлетике.**	4	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 2000 м на результат.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/		ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре: 2 * 20 раз (д). 2 * 30 раз (м).		
	Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Футбол»									
65	*Модуль «Спортивные игры. Футбол.»* **ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Техника передвижений, передач, ведения, удара по мячу.**	1	Правила техники безопасности во время игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Техника длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали». Игра по основным правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/		РЭШ	Комплекс утренней гимнастики (7 упр.)		
66	*Модуль «Спортивные игры. Футбол»* **Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам.**	1	Позиционное нападение с изменением позиции игроков, остановка мяча. Разучивание техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). Выполнение средние и длинные	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Умение организовать работу группы,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом (5 упр.)		

			передачи футбольного мяча. Жонглирование мячом. Игра по основным правилам.	подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.						
67	*Модуль «Спортивные игры. Футбол.»* **Тактика игры в нападении и защите.**	1	Ознакомление со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара. Разучивание тактических действий в стандартных игровых ситуациях. Ознакомление со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов в футболе: ведение, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра по основным правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/		РЭШ	Планирование самостоятельных занятий на время каникул.		
68	*Модуль «Спортивные игры. Футбол.»* **Технические и тактические действия в футболе. Позиционное нападение с изменением позиции игроков.**	1	Комбинация из освоенных элементов в футболе: ведение, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам. Разучивание тактических действий при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях. Совершенствование игровых и тактических действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к	https://infourok.ru/tehnicheskie-i-takticheskie-dejstviya-v-futbole-6314516.html		Инфоурок	Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.		

			тактических действий. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Удары на точность по воротам. Игра по основным правилам.	систематическим занятиям физической культурой и спортом.						
	Итого	**68**								