

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Многопрофильный лицей  
Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(многопрофильный лицей ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Андреевская И.А.

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Пустовит Е.А.

Приказ № 97 от «5» сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2893941)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 классов

Чита 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии

со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 9 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Профессионально-прикладная физическая культура.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

###### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация. 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. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

###### 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.

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

###### Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (эстафеты). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Кроссовый бег. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением. Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и

спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.



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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и

профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

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

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

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

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

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

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

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

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

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.

## 9 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                 | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                          | 1                |                    |                     | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-petrova">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-petrova</a> |
| Итого по разделу   |   | <b>1</b>         |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности                  | 1                |                    |                     | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-petrova">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-petrova</a> |
| Итого по разделу   |   | <b>1</b>         |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность             | 2                |                    |                     | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-petrova">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-petrova</a> |
| Итого по разделу   |   | <b>2</b>         |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль «Гимнастика»)                      | 8                |                    | 8                   | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-petrova">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-petrova</a> |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)            | 16               |                    | 16                  | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-petrova">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-petrova</a> |
| 2.5  | Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры») | 14               |                    | 14                  | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-petrova">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-petrova</a> |

|                                     |   |           |   |    |   |
|-------------------------------------|---|-----------|---|----|---|
| 2.6                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)                          | 14        |   | 14 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-petrova">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-petrova</a> |
| 2.8                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт») | 12        |   | 12 | <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>  |
| Итого по разделу                    |   | <b>64</b> |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | <b>68</b> | 0 | 64 |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока                      | Тема урока  | Дата проведения  |      | Элементы содержания  | Предметные результаты   | Метапредметные результаты   | Личностные  | Электронные цифровые образовательные ресурсы  |
|------------------------------|---|--|------|--|---|---|---|---|
|                              |   | План   | Факт |  |   |   |   |   |
| <b>I четверть – 18 часов</b> |   |  |      |  |   |   |   |   |
| 1                            | Техника безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж  | 9 Г<br>02.09<br>9 А<br>04.09<br>9 Б<br>04.09<br>9 В<br>04.09 |      | - Правила техники безопасности на уроках физической культуры.<br>- Правила пожарной безопасности.  | - Анализировать понятие «безопасность» на уроках физической культуры.   | - Осмысливать понятие «безопасность» на уроках физической культуры. |   | <a href="https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/vvodnij_instrukтаж_po_tehnike_bezопасности_dlya_obu_165727.html">https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/vvodnij_instrukтаж_po_tehnike_bezопасности_dlya_obu_165727.html</a> |
| 2                            | Физическая культура в современном обществе. Комплекс ГТО        | 9 Г<br>02.09<br>9 А<br>04.09<br>9 Б<br>04.09<br>9 В<br>04.09 |      | - Физическое совершенствование, формирование культуры движения.<br>История ГТО.<br>- Ознакомление с сайтом gto.ru<br>- Регистрация на сайте gto.ru | - Анализировать «всестороннее и гармоничное физическое развитие».<br>- Роль утренней гимнастики.<br>- Анализировать свои возможности, согласно нормативам ГТО своей возрастной группы | - Проводить анализ своей физической подготовленности                | - Осознание необходимости ведения здорового образа жизни, как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на здоровье человека | <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>  |
| 3-4                          | Контроль нормативов по общей физической подготовленности (ГТО). | 9 Г<br>09.09<br>9 А<br>11.09<br>9 Б<br>11.09<br>9 В<br>11.09 |      | - Бег 6 минут.<br>- ОРУ в движении.<br>- ОРУ на месте.<br>- Норматив «Наклон вперед из положения стоя».  | - Анализировать свои возможности, согласно нормативам ГТО своей возрастной группы   | - Проводить анализ своей физической подготовленности                | - Осознание необходимости занятий физической культурой и спортом для улучшения  | <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>  |



|     |   |  |  |   |  |  |  |   |
|-----|---|--|--|---|--|--|--|---|
|     |   |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Норматив «Челночный бег 3x10 м».</li> <li>- Норматив «Прыжок в длину с места».</li> </ul>  |  |  | физической подготовленности  |   |
| 5-6 | Контроль нормативов по общей физической подготовленности (ГТО). | <b>9 Г</b><br>16.09<br><b>9 А</b><br>18.09<br><b>9 Б</b><br>18.09<br><b>9 В</b><br>18.09 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- Норматив «Прыжки через скакалку за 1 минуту».</li> <li>- Норматив «Подтягивание на высокой перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».</li> <li>- Норматив «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек»</li> </ul> | - Анализировать свои возможности, согласно нормативам ГТО своей возрастной группы  | - Проводить анализ своей физической подготовленности                                 | - Осознание необходимости занятий физической культурой и спортом для улучшения физической подготовленности   | <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>  |
| 7   | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Виды старта.        | <b>9 Г</b><br>23.09<br><b>9 А</b><br>25.09<br><b>9 Б</b><br>25.09<br><b>9 В</b><br>25.09 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- Обучение технике низкого старта (сближенный, растянутый)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться выполнять технические приемы в легкой атлетике</li> </ul> | - анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность разучивать и выполнять технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики</li> </ul> | <a href="https://beguza.ru/beg-na-korotkie-distancii/">https://beguza.ru/beg-na-korotkie-distancii/</a> |
| 8   | Развитие скоростных способностей.                               | <b>9 Г</b><br>23.09<br><b>9 А</b>  |  | - Бег на месте в максимальном темпе.  | - научиться тренироваться в упр-ях ОФП и   | - вести наблюдения за развитием  | - способность к активному восстановлению   | <a href="https://studfile.net/preview/2416262/page/8/">https://studfile.net/preview/2416262/page/8/</a> |

|    |   |  |  |   |  |  |  |   |
|----|---|--|--|---|--|--|--|---|
|    |   | 25.09<br><b>9 Б</b><br>25.09<br><b>9 В</b><br>25.09                                      |  | - Челночный бег.<br>- Бег с ускорением  | СФП с учетом индивидуальных особенностей.  | физического качества, сравнивать показатели.   | организма после физических нагрузок  |   |
| 9  | Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Обучение метанию спортивного снаряда | <b>9 Г</b><br>30.09<br><b>9 А</b><br>02.10<br><b>9 Б</b><br>02.10<br><b>9 В</b><br>02.10 |  | - Бег 8 минут.<br>- ОРУ в движении.<br>- ОРУ на месте.<br>- Обучение технике метания с места.<br>- Разбег (скрестный шаг).<br>- Метание в цель и на дальность.  | - научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.<br>- научиться выполнять технические приемы в легкой атлетике | - анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений. | - готовность разучивать и выполнять технические действия.<br>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики | <a href="https://beguza.ru/beg-na-srednie-distancii/">https://beguza.ru/beg-na-srednie-distancii/</a>   |
| 10 | Развитие скоростных способностей.   | <b>9 Г</b><br>30.09<br><b>9 А</b><br>02.10<br><b>9 Б</b><br>02.10<br><b>9 В</b><br>02.10 |  | - Бег на месте в максимальном темпе.<br>- Челночный бег.<br>- Бег с ускорением  | - научиться тренироваться в упр-ях ОФП и СФП с учетом индивидуальных особенностей.                               | - вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.         | - способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок   | <a href="https://studfile.net/preview/2416262/page:8/">https://studfile.net/preview/2416262/page:8/</a> |
| 11 | Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Обучение технике прыжка в длину.     | <b>9 Г</b><br>07.10<br><b>9 А</b><br>09.10<br><b>9 Б</b><br>09.10<br><b>9 В</b><br>09.10 |  | - Бег 10 минут.<br>- ОРУ в движении.<br>- ОРУ на месте.<br>- Распределение сил по дистанции<br>- Отталкивание с места при прыжке<br>- Приземление после прыжка. | - научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.<br>- научиться выполнять технические приемы в легкой атлетике | - анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений. | - готовность разучивать и выполнять технические действия.<br>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики | <a href="https://beguza.ru/beg-na-dlinnye-distancii/">https://beguza.ru/beg-na-dlinnye-distancii/</a>   |
| 12 | Развитие выносливости   | <b>9 Г</b><br>07.10<br><b>9 А</b><br>09.10<br><b>9 Б</b><br>09.10                        |  | - Повторный бег.<br>- Прыжки через скакалку 3 минуты  | - научиться тренироваться в упр-ях ОФП и СФП с учетом индивидуальных особенностей.                               | - вести наблюдения за развитием физического качества,                                | - способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок   | <a href="https://beguza.ru/vy-noslivost/">https://beguza.ru/vy-noslivost/</a>                           |

|       |  |  |  |   |  |   |   |  |
|-------|--|--|--|---|--|---|---|--|
|       |  | <b>9 В</b><br>09.10  |  |   |  | сравнивать показатели.  |   |  |
| 13    | Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» | <b>9 Г</b><br>14.10<br><b>9 А</b><br>16.10<br><b>9 Б</b><br>16.10<br><b>9 В</b><br>16.10 |  | - Бег 12 минут.<br>- ОРУ в движении.<br>- ОРУ на месте.<br>- Распределение сил по дистанции<br>- Разбег, подбор толчковой ноги.<br>- «Ножницы»<br>- Приземление после прыжка  | - научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.<br>- научиться выполнять технические приемы в легкой атлетике   | - анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений.  | - готовность разучивать и выполнять технические действия.<br>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики  | <a href="https://beguza.ru/beg-na-dlinnye-distancii/">https://beguza.ru/beg-na-dlinnye-distancii/</a>  |
| 14    | Развитие выносливости  | <b>9 Г</b><br>14.10<br><b>9 А</b><br>16.10<br><b>9 Б</b><br>16.10<br><b>9 В</b><br>16.10 |  | Тест Куппера 1 минута   | - научиться тренироваться в упр-ях ОФП и СФП с учетом индивидуальных особенностей.   | - вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.  | - способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок  | <a href="https://beguza.ru/vy-noslivost/">https://beguza.ru/vy-noslivost/</a>  |
| 15-16 | Баскетбол. Обучение технике ведения мяча. Развитие координации движений                              | <b>9 Г</b><br>21.10<br><b>9 А</b><br>23.10<br><b>9 Б</b><br>23.10<br><b>9 В</b><br>23.10 |  | - Бег 6 минут.<br>- ОРУ в движении.<br>- ОРУ на месте.<br>- Обучение технике<br>- Ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.<br>- Ведение мяча в движении с изменением высоты ведения.<br>- Жонглирование мячом.<br>- Челночное ведение мяча. | - научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.<br>- научиться ведению мяча с изменением высоты ведения.<br>- научиться тренироваться в упр-ях по ОФП с учетом индивидуальных особенностей. | - анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений.<br>- вести наблюдения за выполнением упражнений и исправлять ошибки.<br>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели. | - готовность разучивать и выполнять технические действия.<br>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках баскетбола<br>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок | <a href="https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-vedeniya-myacha-v-basketbole/">https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-vedeniya-myacha-v-basketbole/</a><br><br><a href="https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html">https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html</a> |

|       |  |   |  |  |   |   |   |   |
|-------|--|---|--|--|---|---|---|---|
| 17-18 | Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча. Развитие координации движений | <p><b>9 Г</b><br/>28.10</p> <p><b>9 А</b><br/>28.10</p> <p><b>9 Б</b><br/>28.10</p> <p><b>9 В</b><br/>28.10</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте, в движении.</li> <li>- Передачи мяча одной рукой, с отскоком от пола.</li> <li>- Жонглирование мячом.</li> <li>- Челночное ведение мяча.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться выполнять передачи и ловлю мяча.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях по ОФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений.</li> <li>- вести наблюдение за выполнением упражнений и исправлять ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность разучивать и выполнять технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках баскетбола</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul> | <p><a href="https://infourok.ru/peredacha-i-lovlya-myacha-v-basketbole-1300867.html">https://infourok.ru/peredacha-i-lovlya-myacha-v-basketbole-1300867.html</a></p> <p><a href="https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html">https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html</a></p> |
|-------|--|---|--|--|---|---|---|---|

## II четверть – 14 часов

|       |   |  |  |   |  |   |   |   |
|-------|---|--|--|---|--|---|---|---|
| 19-20 | Баскетбол. Обучение технике броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Специальная физическая подготовка. |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места, с заданных точек.</li> <li>- Броски мяча двумя руками из-за «трехочковой» линии.</li> <li>- Штрафные броски. СФП</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться технике броска разными способами с разных дистанций, с места..</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях СФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений.</li> <li>- вести наблюдение за выполнением упражнений и исправлять ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность разучивать и выполнять технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках баскетбола</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul> | <p><a href="https://multiurok.ru/files/broski-miacha-v-basketbole.html">https://multiurok.ru/files/broski-miacha-v-basketbole.html</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html">https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html</a></p> |
|-------|---|--|--|---|--|---|---|---|

|       |  |  |  |  |  |   |   |   |
|-------|--|--|--|--|--|---|---|---|
| 21-22 | Баскетбол. Обучение технике броска мяча в кольцо одной и двумя руками в движении. Специальная физическая подготовка. |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- Броски мяча в кольца с двух шагов.</li> <li>- Броски мяча в кольцо после остановки в прыжке, с заданных точек.</li> <li>СФП</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться технике броска разными способами с разных дистанций, в движении.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях СФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений.</li> <li>- вести наблюдение за выполнением упражнений и исправлять ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность разучивать и выполнять технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках баскетбола</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul> | <p><a href="https://multiurok.ru/files/broski-miacha-v-basketbole.html">https://multiurok.ru/files/broski-miacha-v-basketbole.html</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html">https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html</a></p>                             |
| 23-24 | Гимнастика Акробатические комбинации. Развитие силовых способностей.   |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- упражнения с использованием гимнастических ковров.</li> <li>- перекаты</li> <li>- птойка на лопатках.</li> <li>- пувырок вперед.</li> <li>- подтягивание на высокой перекладине (упражнение «лесенка») (Ю)</li> <li>- сгибание разгибание рук в упоре лежа</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться выполнять гимнастическую комбинацию.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях ОФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений.</li> <li>- вести наблюдение за выполнением упражнений и исправлять ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность разучивать и выполнять технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul> | <p><a href="https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-akrobatiki-dlya-uchashchikhsya-5-11-klassov">https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-akrobatiki-dlya-uchashchikhsya-5-11-klassov</a></p> <p><a href="https://studfile.net/preview/7714451/page/4/">https://studfile.net/preview/7714451/page/4/</a></p> |

|       |  |  |  |   |  |   |   |  |
|-------|--|--|--|---|--|---|---|--|
|       |  |  |  | (упражнение «лесенка») (Д)  |  |   |   |  |
| 25-26 | Гимнастика Акробатические комбинации. Развитие силовых способностей. |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- упражнения с использованием гимнастических ковров.</li> <li>- перекаты</li> <li>- стойка на лопатках.</li> <li>- кувырок вперед.</li> <li>- подтягивание на высокой перекладине (упражнение «лесенка») (Ю)</li> <li>- сгибание разгибание рук в упоре лежа (упражнение «лесенка») (Д)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться выполнять гимнастическую комбинацию.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях ОФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений.</li> <li>- вести наблюдение за выполнением упражнений и исправлять ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность разучивать и выполнять технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul> | <a href="https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-akrobatiki-dlya-uchashchikhsya-5-11-klassov">https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-akrobatiki-dlya-uchashchikhsya-5-11-klassov</a><br><br><a href="https://studfile.net/preview/7714451/page:4/">https://studfile.net/preview/7714451/page:4/</a> |
| 27-28 | Гимнастика Акробатические комбинации. Развитие гибкости              |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- составление акробатической комбинации с использованием ранее изученных элементов (перекаты, стойки, кувырки)</li> <li>- повторное выполнение упражнений на растяжку.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться выполнять гимнастическую комбинацию.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях ОФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений.</li> <li>- вести наблюдение за выполнением упражнений и исправлять ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность разучивать и выполнять технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul> | <a href="https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-akrobatiki-dlya-uchashchikhsya-5-11-klassov">https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-akrobatiki-dlya-uchashchikhsya-5-11-klassov</a><br><br><a href="https://studfile.net/preview/1801673/page:7/">https://studfile.net/preview/1801673/page:7/</a> |

|       |   |  |  |   |   |   |   |  |
|-------|---|--|--|---|---|---|---|--|
|       |   |  |  |   |   | качества, сравнивать показатели.  |   |  |
| 29-30 | Гимнастика Акробатические комбинации. Развитие гибкости         |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- совершенствование акробатической комбинации с использованием ранее изученных элементов (перекаты, стойки, кувырки)</li> <li>- повторное выполнение упражнений на растяжку.</li> <li>- норматив «Наклон вперед из положения стоя».</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться выполнять гимнастическую комбинацию.</li> <li>- научиться тренироваться в упражнениях ОФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений.</li> <li>- вести наблюдение за выполнением упражнений и исправлять ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность разучивать и выполнять технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul> | <a href="https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-akrobatiki-dlya-uchashchikhsya-5-11-klassov">https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-akrobatiki-dlya-uchashchikhsya-5-11-klassov</a><br><br><a href="https://studfile.net/preview/1801673/page/7/">https://studfile.net/preview/1801673/page/7/</a> |
| 31-32 | Контроль нормативов по общей физической подготовленности (ГТО). |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- Норматив «Челночный бег 3х10 м».</li> <li>- Норматив «Прыжок в длину с места».</li> <li>- Норматив «Прыжки через скакалку за 1 минуту».</li> <li>- Норматив «Подтягивание на высокой перекладине»,</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализировать свои возможности, согласно нормативам ГТО своей возрастной группы</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводить анализ своей физической подготовленности</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осознание необходимости занятий физической культурой и спортом для улучшения физической подготовленности</li> </ul>  | <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>   |

|                                |   |  |  |  |   |  |   |  |
|--------------------------------|---|--|--|--|---|--|---|--|
|                                |   |  |  | «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».<br>- Норматив «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек»   |   |  |   |  |
| <b>III четверть – 20 часов</b> |   |  |  |  |   |  |   |  |
| 33-34                          | Баскетбол. Обучение тактическим приемам игры в баскетбол. Развитие координации движений                             |  |  | - Бег 6 минут.<br>- ОРУ в движении.<br>- ОРУ на месте.<br>- Зонная защита.<br>- Индивидуальная защита.<br>- Прессинг.<br>- Двусторонняя игра.                    | - научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.<br>- научиться тактическим приемам игры в защите.<br>- научиться тренироваться в упр-ях по ОФП с учетом индивидуальных особенностей. | - анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений.<br>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели. | - готовность разучивать и выполнять технические действия.<br>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках баскетбола<br>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок | <a href="https://infourok.ru/takticheskie-dejstviya-v-basketbole-5390964.html">https://infourok.ru/takticheskie-dejstviya-v-basketbole-5390964.html</a><br><br><a href="https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html">https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html</a> |
| 35-36                          | Баскетбол. Совершенствование тактических приемов игры в баскетбол. Двусторонняя игра. Развитие координации движений |  |  | - Бег 6 минут.<br>- ОРУ в движении.<br>- ОРУ на месте.<br>- ОРУ с мячами.<br>- Зонная защита.<br>- Индивидуальная защита.<br>- Прессинг.<br>- Двусторонняя игра. | - научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.<br>- научиться использовать технические действия.<br>- научиться тренироваться в упр-ях по ОФП с учетом индивидуальных особенностей. | - совершенствовать технику упражнения, выделять фазы и элементы движений.<br>- исправлять ошибки.<br>- вести наблюдения за развитием физического качества,           | - готовность совершенствовать технические действия.<br>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках баскетбола<br>- способность к активному восстановлению организма после                           | <a href="https://infourok.ru/takticheskie-dejstviya-v-basketbole-5390964.html">https://infourok.ru/takticheskie-dejstviya-v-basketbole-5390964.html</a><br><br><a href="https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html">https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html</a> |



|       |   |  |  |  |  |   |  |  |
|-------|---|--|--|--|--|---|--|--|
|       |   |  |  |  |  | сравнивать показатели.  | физических нагрузок  |  |
| 37-38 | Баскетбол. Совершенствование тактических приемов игры в баскетбол. Двусторонняя игра. Развитие координации движений |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- ОРУ с мячами.</li> <li>- Зонная защита.</li> <li>- Индивидуальная защита.</li> <li>- Прессинг.</li> <li>- Двусторонняя игра.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться использовать технические действия.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях по ОФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технику упражнения, выделять фазы и элементы движений.</li> <li>- исправлять ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность совершенствовать технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках баскетбола</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul>      | <a href="https://infourok.ru/akticheskie-dejstviya-v-basketbole-5390964.html">https://infourok.ru/akticheskie-dejstviya-v-basketbole-5390964.html</a><br><br><a href="https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html">https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html</a>                       |
| 39-40 | Волейбол. Обучение технике верхней передачи и нижней мяча. Развитие координации движений                            |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- ОРУ с мячами.</li> <li>- Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.</li> <li>- Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках с перемещением.</li> <li>- Жонглирование волейбольным мячом на месте и в движении</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях по ОФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений.</li> <li>- вести наблюдение за выполнением упражнений и исправлять ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность разучивать и выполнять технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках волейбола</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul> | <a href="https://multiurok.ru/files/tekhnika-priemov-i-peredach-miacha-v-voleibole.html">https://multiurok.ru/files/tekhnika-priemov-i-peredach-miacha-v-voleibole.html</a><br><br><a href="https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html">https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html</a> |
| 41-42 | Волейбол. Обучение верхней и нижней подачи мяча. Развитие координации движений                                      |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать технику разучиваемого</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность разучивать и выполнять</li> </ul>  | <a href="https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html">https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html</a>  |

|       |   |  |  |   |   |   |  |  |
|-------|---|--|--|---|---|---|--|--|
|       |   |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- ОРУ с мячами.</li> <li>- Верхняя и нижняя подача мяча через сетку с разного расстояния, в заданную точку.</li> <li>- Жонглирование волейбольным мячом на месте и в движении</li> </ul>  | <p>конспект ОРУ на месте.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться выполнять верхнюю и нижнюю подачу мяча.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях по ОФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul>                  | <p>упражнения, выделять фазы и элементы движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести наблюдение за выполнением упражнений и исправлять ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul>   | <p>технические действия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках волейбола</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul>                                       | <a href="https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html">https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html</a>  |
| 43-44 | Волейбол. Обучение нападающему удару. Развитие координации движений   |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- ОРУ с мячами.</li> <li>- Имитация нападающего удара (наскок).</li> <li>- Нападающий удар через сетку.</li> <li>- Жонглирование волейбольным мячом на месте и в движении</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться выполнять нападающий удар.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях по ОФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений.</li> <li>- вести наблюдение за выполнением упражнений и исправлять ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность разучивать и выполнять технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках волейбола</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul> | <a href="https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3041564.html">https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3041564.html</a><br><a href="https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html">https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html</a> |
| 45-46 | Волейбол. Обучение блокированию мяча. Совершенствование нападающего удара. Специальная физическая подготовка. |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технику разучиваемого упражнения.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность разучивать и выполнять</li> </ul>  | <a href="https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3039466.html">https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3039466.html</a>  |

|       |  |  |  |  |   |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|---|--|--|--|
|       |  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОРУ с мячами.</li> <li>- Имитация блокирования мяча(у стены, вдоль сетки).</li> <li>- Нападающий удар через сетку с блокированием мяча.</li> <li>- СФП</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться выполнять блокирование мяча.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях по СФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- исправлять типичные ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках волейбола</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul>                               | <a href="https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html">https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html</a>  |
| 47-48 | Волейбол. Совершенствование технических приемов. Двусторонняя игра. Специальная физическая подготовка. |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- ОРУ с мячами.</li> <li>- Двусторонняя игра</li> <li>- СФП</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться использовать технические действия.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях по СФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершать технику разучиваемого упражнения.</li> <li>- исправлять типичные ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность совершенствовать технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках волейбола</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul> | <a href="https://studopedia.ru/23_60720_sovershenstvovanie-tehnicheskikh-priemov-voleybola.html">https://studopedia.ru/23_60720_sovershenstvovanie-tehnicheskikh-priemov-voleybola.html</a><br><br><a href="https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html">https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html</a> |
| 49-50 | Волейбол. Совершенствование технических приемов. Двусторонняя игра. Специальная физическая подготовка. |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- ОРУ с мячами.</li> <li>- Двусторонняя игра</li> <li>- СФП</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться использовать технические действия.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях по СФП с учетом</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершать технику разучиваемого упражнения.</li> <li>- исправлять типичные ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества,</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность совершенствовать технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках волейбола</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после</li> </ul>                     | <a href="https://studopedia.ru/23_60720_sovershenstvovanie-tehnicheskikh-priemov-voleybola.html">https://studopedia.ru/23_60720_sovershenstvovanie-tehnicheskikh-priemov-voleybola.html</a><br><br><a href="https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html">https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html</a> |

|                               |  |  |  |  |   |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|--|---|--|--|--|
|                               |  |  |  |  | индивидуальных особенностей.  | сравнивать показатели.   | физических нагрузок  | <a href="http://podgotovka-5805627.html">podgotovka-5805627.html</a>   |
| 51-52                         | Волейбол. Совершенствование технических приемов. Двусторонняя игра. Специальная физическая подготовка.   |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- ОРУ с мячами.</li> <li>- Двусторонняя игра</li> <li>- СФП</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться использовать технические действия.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях по СФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершать технику разучиваемого упражнения.</li> <li>- исправлять типичные ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность совершенствовать технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках волейбола</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul>       | <a href="https://studopedia.ru/23_60720_sovershenstvovanie-tehnicheskikh-priemov-voleybola.html">https://studopedia.ru/23_60720_sovershenstvovanie-tehnicheskikh-priemov-voleybola.html</a><br><br><a href="https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html">https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html</a> |
| <b>IV четверть – 16 часов</b> |  |  |  |  |   |  |  |  |
| 53-54                         | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- Совершенствование старта, бега по дистанции, финиша.</li> <li>- Бег на месте в максимальном темпе.</li> <li>- Челночный бег.</li> <li>- Бег с ускорением</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться использовать технические действия.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях по ОФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершать технику разучиваемого упражнения.</li> <li>- исправлять типичные ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность совершенствовать технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul> | <a href="https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehniki-bega-na-korotkie-distantsii">https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehniki-bega-na-korotkie-distantsii</a><br><br><a href="https://studfile.net/preview/2416262/page:8/">https://studfile.net/preview/2416262/page:8/</a>   |
| 55-56                         | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие скоростных способностей.  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 10 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- Распределение сил по дистанции.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться использовать</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершать технику разучиваемого упражнения.</li> <li>- исправлять типичные ошибки.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность совершенствовать технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники</li> </ul>  | <a href="https://studopedia.ru/25_101271_sovershenstvovanie-tehniki-bega-na-sredney-distantsii-beg-na-metrov.html">https://studopedia.ru/25_101271_sovershenstvovanie-tehniki-bega-na-sredney-distantsii-beg-na-metrov.html</a>  |

|       |  |  |  |   |   |  |  |   |
|-------|--|--|--|---|---|--|--|---|
|       |  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на месте в максимальном темпе.</li> <li>- Челночный бег.</li> <li>- Бег с ускорением</li> </ul>  | <p>технические действия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться тренироваться в упр-ях по ОФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul>   | <p>безопасности на уроках легкой атлетики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul>   | <p><a href="https://studfile.net/preview/2416262/page:8/">https://studfile.net/preview/2416262/page:8/</a></p>  |
| 57-58 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 12 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- Распределение сил по дистанции.</li> <li>- Прыжки через скакалку 3х2 мин</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться использовать технические действия.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях по ОФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершать технику разучиваемого упражнения.</li> <li>- исправлять типичные ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность совершенствовать технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul> | <p><a href="https://sport.wikireading.ru/18799">https://sport.wikireading.ru/18799</a></p> <p><a href="https://beguza.ru/vynoslivost/">https://beguza.ru/vynoslivost/</a></p> |
| 59-60 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 15 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- Распределение сил по дистанции.</li> <li>- Прыжки через скакалку 3х2 мин</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться составлять план-конспект ОРУ на месте.</li> <li>- научиться использовать технические действия.</li> <li>- научиться тренироваться в упр-ях по ОФП с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершать технику разучиваемого упражнения.</li> <li>- исправлять типичные ошибки.</li> <li>- вести наблюдения за развитием физического качества, сравнивать показатели.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность совершенствовать технические действия.</li> <li>- готовность соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики</li> <li>- способность к активному восстановлению организма после физических нагрузок</li> </ul> | <p><a href="https://sport.wikireading.ru/18799">https://sport.wikireading.ru/18799</a></p> <p><a href="https://beguza.ru/vynoslivost/">https://beguza.ru/vynoslivost/</a></p> |

|       |   |  |  |   |   |  |  |  |
|-------|---|--|--|---|---|--|--|--|
| 61-62 | Контроль нормативов по общей физической подготовленности (ГТО). |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- Норматив «Наклон вперед из положения стоя».</li> <li>- Норматив «Челночный бег 3х10 м».</li> <li>- Норматив «Прыжок в длину с места».</li> </ul>   | - Анализировать свои возможности, согласно нормативам ГТО своей возрастной группы | - Проводить анализ своей физической подготовленности | - Осознание необходимости занятий физической культурой и спортом для улучшения физической подготовленности | <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> |
| 63-64 | Контроль нормативов по общей физической подготовленности (ГТО). |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 6 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- Норматив «Прыжки через скакалку за 1 минуту».</li> <li>- Норматив «Подтягивание на высокой перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».</li> <li>- Норматив «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек»</li> </ul> | - Анализировать свои возможности, согласно нормативам ГТО своей возрастной группы | - Проводить анализ своей физической подготовленности | - Осознание необходимости занятий физической культурой и спортом для улучшения физической подготовленности | <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> |
| 65-66 | Сдача нормативов комплекса ГТО V ступени                        |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 3 минут.</li> <li>- ОРУ в движении.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- бег 60 м</li> </ul>  | - Анализировать свои возможности, согласно нормативам ГТО                         | - Проводить анализ своей физической подготовленности | - Осознание необходимости занятий физической культурой и спортом для                                       | <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> |

|    |   |  |  |   |   |   |  |  |
|----|---|--|--|---|---|---|--|--|
|    |   |  |  | - метание мяча<br>весом 150 гр.<br>- бег 2 км.  | своей возрастной<br>группы  |   | улучшения<br>физической<br>подготовленности  |  |
| 67 | Физкультурно-оздоровительная<br>деятельность. |  |  | - Правила<br>проведения<br>соревнований по<br>сдаче норм<br>комплекса ГТО.<br>- Ознакомление со<br>100-очковой<br>таблицей. | - Анализировать<br>понятие<br>«всестороннее и<br>гармоничное<br>физическое<br>развитие» | - Проводить<br>анализ своей<br>физической<br>подготовленности | - Осознание<br>необходимости<br>занятий<br>физической<br>культурой и<br>спортом для<br>улучшения<br>физической<br>подготовленности |  |
| 68 | Подведение итогов учебного года.              |  |  | - Анализ<br>физической<br>подготовленности<br>- Выставление<br>оценок за<br>учебный год.                                    | - Анализировать<br>свою физическую<br>подготовленность                                  |   |  |  |

**Нормативы для учащихся 9-х классов  
по общей физической подготовленности  
(Девушки)**

| №<br>п/п | Норматив   | Оценка                       |                             |                             |                            |
|----------|--|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
|          |  | <b>5</b><br><b>«Отлично»</b> | <b>4</b><br><b>«Хорошо»</b> | <b>3</b><br><b>«Удовл.»</b> | <b>2</b><br><b>«Неуд.»</b> |
| 1.       | Челночный бег 3x10 м, <i>с.</i>                                      | 8,1                          | 8,9                         | 9,1                         | ≥ 9,2                      |
| 2.       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, <i>см</i>               | 175                          | 155                         | 145                         | ≤ 144                      |
| 3.       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, <i>см</i>  | +14                          | +7                          | +4                          | ≤ +3                       |
| 4.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, <i>раз</i>           | 14                           | 10                          | 7                           | ≤ 6                        |
|          | или подтягивание из виса на низкой перекладине, <i>раз</i>           | 17                           | 11                          | 9                           | ≤ 8                        |
| 5.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине, <i>раз за 1 мин</i>  | 41                           | 32                          | 29                          | ≤ 28                       |
|          | Поднимание туловища из положения лежа на спине, <i>раз за 30 сек</i> | 21                           | 19                          | 17                          | ≤ 16                       |
| 6.       | Прыжки через скакалку на двух ногах, <i>раз за 1 мин.</i>            | 115                          | 105                         | 95                          | ≤ 94                       |

**(Юноши)**

| №<br>п/п | Норматив   | Оценка                       |                             |                             |                            |
|----------|--|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
|          |  | <b>5</b><br><b>«Отлично»</b> | <b>4</b><br><b>«Хорошо»</b> | <b>3</b><br><b>«Удовл.»</b> | <b>2</b><br><b>«Неуд.»</b> |
| 1.       | Челночный бег 3x10 м, <i>с.</i>                                      | 7,3                          | 7,9                         | 8,2                         | ≥ 8,3                      |
| 2.       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, <i>см</i>               | 210                          | 185                         | 165                         | ≤ 164                      |
| 3.       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, <i>см</i>  | +10                          | +5                          | +3                          | ≤ +2                       |
| 4.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине, <i>раз</i>              | 11                           | 7                           | 5                           | ≤ 4                        |
|          | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, <i>раз</i>       | 34                           | 22                          | 18                          | ≤ 17                       |
| 5.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине, <i>раз за 1 мин</i>  | 47                           | 37                          | 33                          | ≤ 32                       |
|          | Поднимание туловища из положения лежа на спине, <i>раз за 30 сек</i> | 24                           | 22                          | 20                          | ≤ 19                       |
| 6.       | Прыжки через скакалку на двух ногах, <i>раз за 1 мин.</i>            | 105                          | 95                          | 85                          | ≤ 84                       |



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

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

1. Волейбол / Учебник – Физическая культура. 8-9 классы. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. – 256 с.
2. Легкая атлетика в школе: Учебное пособие. – Казань: КФУ, 2011. – 195 с.
3. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. – 91 с.
4. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для образовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.
5. Физическая культура: 8-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – 2-е изд., стереотип. – М.: Вентана-Грант, 2018. – 128 с.: ил.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Научно-методический журнал «Физкультура в школе» / изд-во: ООО «Школьная Пресса»

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

1. [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
2. <http://xn--80aj3aega.xn--p1ai/ru/magazines/fizicheskaya-kultura-v-shkole-#/>

