

ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ЧЕРВИШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
«АКИЯРОВСКАЯ СОШ»
(филиал МАОУ Червишевской СОШ «Акияровская СОШ»)

«РАССМОТРЕНО»
На заседании ШМО учителей
межпредметного цикла
Руководитель ШМО
 /Сысолятина А.И./
Протокол № 1 от «04» 09 2023г

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом заместителя директора, руко-
вателя филиала МАОУ Червишевской
СОШ «Акияровская СОШ»
№ 1/2023 от 04.09.2023г.
 /Сайфуллина К.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2023-2024
Класс	9
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897 (в действующей редакции)
- Федеральной образовательной программы основного общего образования от 18.05.2023 №370
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ Червишевской СОШ;
- Учебного плана филиала МАОУ Червишевской СОШ «Акировская СОШ», утвержденного приказом директора Жиликовой Н.А. от 30.08.2023 года № 161-ОД и согласованного 30.08.2023 года на заседании Управляющего совета МАОУ Червишевской СОШ протокол №12
- Программы воспитания МАОУ Червишевской СОШ

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

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

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

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

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

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

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Деятельность учителя с учетом программы воспитания:

Гражданское воспитание	формировать российскую гражданскую идентичность, принадлежность к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России;
патриотическое воспитание	воспитывать любовь к родному краю, Родине, своему народу, уважение к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
духовно-нравственное воспитание	воспитывать на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;
эстетическое воспитание	формировать эстетическую культуру на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщать к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
физическое воспитание	формировать культуру здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развивать физические способности с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
трудовое воспитание	воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
экологическое воспитание	формировать экологическую культуру, ответственное, бережное отношение к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
воспитание ценностей научного познания	воспитывать стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Показатели функциональной грамотности

Одним из индикаторов функциональной грамотности является грамотность в вопросах собственного здоровья, для того, чтобы здоровый образ жизни стал не неким общественным эталоном, а осознанной индивидуальной потребностью, необходимо достижение уровня функциональной грамотности в сфере созидания собственного здоровья.

К концу 9 класса обучающийся должен приобрести знания, умения, овладеть способами действий:

- ✓ Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
- ✓ Знание основ личной и общественной гигиены.
- ✓ Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.
- ✓ Владение разными видами информации.
- ✓ Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными
- ✓ Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
- ✓ Умение уживаться с другими.
- ✓ Владение устным и письменным общением.
- ✓ Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
- ✓ Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
- ✓ Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
- ✓ Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
- ✓ Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- ✓ Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.
- ✓ Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
- ✓ Овладеть способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и др.
- ✓ Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.
- ✓ Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой.
- ✓ Выработка собственной позиции по вопросам развития спорта.
- ✓ Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.
- ✓ Умение организовать работу группы, подгруппы.
- ✓ Способность присваивать исторический опыт.
- ✓ Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.
- ✓ Умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии.
- ✓ Умение проявлять инициативу.
- ✓ Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
- ✓ Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
- ✓ 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 функциональных возможностях организма.
- ✓ Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.
- ✓ Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
- ✓ Умение читать технические рисунки, эскизы, чертежи, схемы для осуществления процесса сборки, регулировки спортивного оборудования и инвентаря.
- ✓ Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему; обратиться за экстренной помощью к специализированным службам.
- ✓ Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

История развития физической культуры и спорта в Тюменской области. Выдающиеся спортсмены Тюменской области. Выдающиеся спортсмены Тюмени и Тюменской области на Олимпийских играх. Эстафета олимпийского огня в Тюмени и Тюменской области. Известные легкоатлеты Тюменской области. Закаливание. Клуб «Моржевания» Тюменской области и Тюмени. Биатлонисты Тюменской области и Тюмени. Фигуристы Тюменской области и Тюмени. Хоккейные клубы Тюмени. Паралимпийцы Тюменской области. Легкоатлетические клубы Тюмени.

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.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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, его социальную и производственную деятельность;

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

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

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

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

составлять и выполнять 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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)				
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Вопросы для обсуждения: -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 здоровый образ жизни	РЭШ №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/26/87/start/
1.2	Пешие туристские подходы		беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) -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	Инфоурок https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html

			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	
1.3	Профессионально-прикладная физическая культура		коллективное обсуждение (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) - 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 от вида 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

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)

2.1.	Восстановительный массаж		- знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (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	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyy-massazh-posle-fizicheskikh-nagruzok
------	--------------------------	--	--	---

			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	
2.2.	Баннные процедуры		- знакомятся с причинами популярности баннных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); - знакомятся с правилами проведения баннных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности	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
2.3.	Измерение функциональных резервов организма		- 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»); - 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	Инфоурок https://infourok.ru/material.html?mid=108249
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями		- 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 (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/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html
Раздел 3. Физическое совершенствование (102 часа)				
3.1.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Профилактика	15	- повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-

умственного перенапряжения		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 последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; - знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки-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 полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки,	utomleniya-i https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushihhsya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html
-----------------------------------	--	--	--

			предлагают способы её устранения (обучение в группах)	
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	12	- знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; - определяют технические сложности в технике выполнения; - знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); - сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в 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/
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	6	- 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 специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом	РЭШ №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/

			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.	
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	- знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; - знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); - тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО	РЭШ №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	5	- 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 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	РЭШ №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/

			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	
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	5	- 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; - 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	РЭШ №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным	5	- знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	РЭШ №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/

	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 подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий	
3.11	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	6	- закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; - 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	РЭШ №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/

			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	
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	5	- 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/
3.13	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	5	- 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, технику фаз движений; - разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции; - контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/

			- консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения	
3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	14	- закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; - знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу - 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 плеча по образцу (обучение в парах); - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах) - закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками 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 фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в	РЭШ №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ РЭШ № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ РЭШ №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/ 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

			группах) - консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий - 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 фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) - консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий	
3.18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	21	- 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, 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;	Инфоурок https://infourok.ru/razrabotka-uroka-klasi-obuchenie-i-sovershenstvovanie-pryamogo-napadayuschego-udara-v-igre-volleybol-1454472.html https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volieibol_priamoi_napadaushchii_udar Инфоурок https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-volleybole-2258818.html Инфоурок https://infourok.ru/8-klass-technologicheskaya-karta-uroka-

			- контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) - 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 - знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; - формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); - контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) - знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	tema-uroka-sportivnye-igry-tehniko-takticheskie-dejstviya-i-priemy-igry-v-volejbol-4143509.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 класс
Количество часов: 102; в неделю 3 часа

Раздел . Легкая атлетика - 12часов.

Реализация календарно-тематического плана обеспечивает освоение универсальных учебных действий:

Регулятивные:

- выполнять общеразвивающие и легкоатлетические упражнения на занятиях физической культурой;
- знать технику безопасности на школьном стадионе и спортивном зале на занятиях по легкой атлетике;
- уметь оказывать самопомощь и взаимопомощь при травмах.

Познавательные:

- демонстрировать вариативное выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений;
- ознакомиться с техникой выполнения легкоатлетических упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; метании мяча с места в цель и с разбега на дальность; прыжках в длину с места, с разбега и в высоту; передачи эстафетной палочки в зоне передачи в командной эстафете;
- изучать и знать правила соревнований по легкой атлетике.

Коммуникативные:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения общеразвивающих, легкоатлетических упражнений.
- соперничать и поддерживать друг друга в соревнованиях, при выполнении легкоатлетических упражнений, тестов по физической культуре и нормативов при сдаче норм ГТО.

№ уро ка	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Развитие функциональной грамотности	Виды контро ля	ЦОР ы
	план	факт					
1			Инструктаж ТБ по физической культуре и легкой атлетике. Здоровье и ЗОЖ. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	-Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания. -Умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса. -Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Текущ ий	https://reshu.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
2			Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств Высокий старт. Бег с ускорением.	1	-Умение укреплять и восстанавливать здоровье с помощью физических упражнений и спорта, использовать оздоровительные силы природной среды, гигиенических факторов, отказ от вредных привычек и асоциального поведения. -Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	Учетн ый	https://www.gto.ru/
3			Терминология спринтерского бега Эстафетный бег. Круговая эстафета. Пешие туристические подходы	1	-Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации. -Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической	Текущ ий	https://www.gto.ru/

					подготовленности.		
4.			Физическое качество-быстрота. Эстафетный бег Челночный бег 3*10 метров- на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	-владеть способами проведения занятия по легкой атлетике; - формулировать и удерживать учебную задачу. -слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь; -выбирать действия в соответствии с задачей.		https://www.gto.ru/
5.			Правила соревнований в спринтерском беге. 60 метров – на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО. Эстафеты	1	-владеть способами проведения занятия по легкой атлетике; - формулировать и удерживать учебную задачу. -слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь; -выбирать действия в соответствии с задачей	.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
6.			Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, в цель Подвижная игра «Попади в мяч»	1	-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из легкой атлетики; -адекватная мотивация учебной деятельности - определять общую цель и пути её достижения; - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
7			Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	-задавать вопросы, управление коммуникацией. -определять общую цель и пути её достижения; -формулировать собственное мнение.	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
8.			Правила соревнований в метаниях. Метание мяча на дальность. Упражнения с набивным мячом.	1	-задавать вопросы, управление коммуникацией. -определять общую цель и пути её достижения; -формулировать собственное мнение.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/

							//www.gto.ru/
9.			Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 11-13ш	1	-задавать вопросы, управление коммуникацией. -определять общую цель и пути её достижения; -формулировать собственное мнение.	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
10			Правила выполнения домашних заданий по физической культуре.Прыжки в длину с разбега Прыжки с места-на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из легкой атлетики; -адекватная мотивация учебной деятельности - определять общую цель и пути её достижения; - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
11			Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с 11-13 ш разбега -на результат	1	-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из легкой атлетики; -адекватная мотивация учебной деятельности - определять общую цель и пути её достижения; - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Учётный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
12			Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег 1500 м. Профессионально-прикладная физическая культура	1	-адекватная мотивация учебной деятельности -определять общую цель и пути её достижения;	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/

13			Инструктаж по технике безопасности по кроссовой подготовке. Равномерный бег (до 7 минут)	1	-адекватная мотивация учебной деятельности; -формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом;	текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
14			Равномерный бег (до 8 минут)	1	-адекватная мотивация учебной деятельности -определять общую цель и пути её достижения;		https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
15			Равномерный бег (до 9 минут)	1	-адекватная мотивация учебной деятельности -определять общую цель и пути её достижения;		https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
16			Равномерный бег (до 10 минут) Восстановительный массаж	1	-адекватная мотивация учебной деятельности -определять общую цель и пути её достижения;		

Раздел . Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов.

Реализация календарно-тематического плана обеспечивает освоение универсальных учебных действий:

Регулятивные:

- выполнять общеразвивающие упражнения на занятиях подвижными и спортивными играми (баскетболом);
- знать технику безопасности на школьном стадионе и спортивном зале на занятиях по баскетболу и мини-баскетболу;
- уметь оказывать самопомощь и взаимопомощь при травмах.

Познавательные:

- демонстрировать вариативное выполнение стойки и передвижений, ведения мяча на месте и с изменением направления в движении, поворотов без мяча и с мячом, ловли и передачи двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках и квадрате, бросков мяча в корзину;
- ознакомиться с техникой выполнения упражнений с баскетбольным мячом, правилами соревнований по баскетболу.

Коммуникативные:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики индивидуальной и командной игры в баскетбол;
- сопереживать и поддерживать друг друга, при выполнении упражнений с мячом и без мяча, тестов по физической культуре и нормативов по баскетболу.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Виды контрол я	ЦОРы
	план	факт					
17.			ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с пасс сопротивлением и сопротивление на месте.	1	Анализировать эффективность спортивных игр. -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -формулировать собственное мнение.	Текущи й	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
18			Правила баскетбола. Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита Учебная игра	1	Анализировать эффективность спортивных игр. -определять общую цель и пути её достижения; -выбирать более эффективные способы решения;	Текущи й	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
19			Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита Учебная игра	1	Анализировать эффективность спортивных игр. -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -формулировать собственное мнение;	Текущи й	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
20			Терминология баскетбола. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с/м. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	1	-Анализировать эффективность спортивных игр. -понимать роль физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. -слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь; -контролировать и оценивать процесс и результат;	Текущи й	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/

					-владеть арсеналом технических действий, применяя их в игровой деятельности.		
21 22			Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. Учебная игра	2	-Способность проводить самостоятельные занятия -владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; -применять установленные правила в деятельности; -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
23 24			История баскетбола. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра.	2	-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения, обращаться за помощью. -выбирать более эффективные способы решения.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/

2 четверть 24 ч

Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики - 15часов.

Реализация календарно-тематического плана обеспечивает освоение универсальных учебных действий:

Регулятивные:

- выполнять строевые приемы на месте и в движении, построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, комбинации, гимнастические упражнения на снарядах и без снарядов на занятиях гимнастикой и акробатикой;
- знать технику безопасности в гимнастическом зале;
- уметь оказывать страховку партнера при выполнении гимнастических упражнений, комбинаций, самопомощь и взаимопомощь при травмах.

Познавательные:

- демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений, комплекса гимнастических упражнений, стоек, висов, опорных прыжков, лазаний по канату;
- ознакомиться с техникой выполнения упражнений на снарядах и без снарядов, правилами соревнований по гимнастике.

Коммуникативные:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники гимнастических упражнений;
- сопереживать и поддерживать друг друга, при выполнении гимнастических упражнений, тестов по физической культуре и нормативов по гимнастике.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Виды контроля	ЦОРы
	план	факт					

25			Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(М) Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев(Д) . Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой.	1	-Анализировать эффективность инструктажа по технике безопасности. -Способность проводить самостоятельные занятия по освоению техники акробатических и гимнастических упражнений. -владеть способами проведения занятия по гимнастике; -понимать роль здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; -слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь; -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
26.			Страховка . Уборка снарядов. Подъём махом назад в сед ноги врозь(М), из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь(Д) Эстафеты	1	-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из гимнастики; -осваивать технику висов на согнутых руках и подтягивания из виса лежа; - владеть навыками виса и подтягивания, применяя их в игровой деятельности.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
27.			Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки и развития силовых способностей. Подъём завесом вне(М), вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок(Д)	1	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
28.			Составление простейших комбинаций в висе Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке	1	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -определять общую цель и пути её достижения; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
29.			Упражнения для самостоятельной тренировки. Круговая тренировка.	1	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

					-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.		https://www.gto.ru/
30.			История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты	1	-использовать установленные правила в контроле способа решения. -договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
31.			Опорный прыжок «согнув ноги»(м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д)(конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке .Установка и уборка снарядов.	1	-ставить и формулировать проблему. -договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
32.			Опорный прыжок «согнув ноги»(м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д)(конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке .	1	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия -контролировать процесс и результат деятельности.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
33.			Опорный прыжок «согнув ноги»(м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д)(конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке .Эстафеты с г/обручем	1	-владеть способами наблюдения за выполнением упражнения; -ставить и формулировать проблему. -договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
34.			Упражнения на снарядах Круговая тренировка. Поднимание туловища- на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	-Способность проводить самостоятельные занятия. -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности; -владеть навыками преодоления препятствий, применяя их в игровой деятельности.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/

35.			Упражнения на снарядах.. Прыжки со скакалкой- а результат Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	-выполнять действия в соответствии с поставленной задачей. -определять общую цель и пути её достижения.	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
36			Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. Спорт, каким он нужен миру. Гимнастическая полоса препятствий.	1	-владеть способами наблюдения за выполнением упражнения. -владеть навыками преодоления препятствий, применяя их в игровой деятельности.	текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
37.			Страховка и помощь во время занятий. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м),Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д) кувырок вперед, назад. Правильная осанка. Акробатическая комбинация .Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату - на результат.	1	-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из гимнастики. -определять общую цель и пути её достижения.	текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
38.			Длинный кувырок, стойка на голове и руках(м),Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д) кувырок вперед и назад . Лазание по канату и лестнице	1	-владеть способами наблюдения за выполнением упражнения. -владеть навыками преодоления препятствий, применяя их в эстафетах.	текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
39			Комбинации освоенных элементов. Лазанье по канату Челночный бег 3*10метров.	1	-выполнять действия в соответствии с поставленной задачей. -определять общую цель и пути её достижения.	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/

Раздел . Спортивные игры -волейбол – 9 часов.

Реализация календарно-тематического плана обеспечивает освоение универсальных учебных действий:

Регулятивные:

- выполнять общеразвивающие и специальные прыжковые упражнения на занятиях подвижными и спортивными играми (волейболом);
- знать технику безопасности на школьном стадионе и спортивном зале на занятиях по волейболу и пионерболу;
- уметь оказывать самопомощь и взаимопомощь при травмах.

Познавательные:

- демонстрировать вариативное выполнение стойки и передвижений, передачи мяча в парах, в тройках, через сетку; приемов мяча снизу и сверху; верхних и нижних подач мяча.

- ознакомиться с техникой выполнения упражнений с волейбольным мячом, правилами соревнований по волейболу.
Коммуникативные:
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики индивидуальной и командной игры в волейбол;
- сопереживать и поддерживать друг друга, при выполнении упражнений с мячом, тестов по физической культуре и нормативов по волейболу.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Виды контроля	ЦОРы
	план	факт					
40			Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам	1	Анализировать эффективность спортивных игр. -Знать инструктаж по технике безопасности на уроках. -понимать роль физической культуры, как явления для развития личности, физических качеств; -формулировать и удерживать учебную задачу. -слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь; -выбирать действия в соответствии с задачей; .	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
41. 42			Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам	2	-Уметь выполнять специальные упражнения; -владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений -формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -владеть навыками взаимодействия двух игроков, применяя их в игровой деятельности	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
43 44			Терминология игры. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам	2	-понимать роль физической культуры, как явления для развития личности, физических качеств; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/

45			Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	-понимать роль физической культуры, как явления для развития личности, физических качеств; - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -владеть навыками взаимодействия двух игроков, применяя их в игровой деятельности	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.google.ru/
46 47			Правила и организация игры. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол .	2	-понимать роль физической культуры, как явления для развития личности, физических качеств; - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -владеть навыками взаимодействия двух игроков, применяя их в игровой деятельности	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.google.ru/
48			Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Отбивание мяча кулаком через сетку Игра по упрощённым правилам	1	-понимать роль физической культуры, как явления для развития личности, физических качеств; -- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -владеть навыками взаимодействия двух игроков. --контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -владеть навыками взаимодействия двух игроков.	текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.google.ru/

3 четверть 33 ч

Раздел . Лыжная подготовка - 21 часов.

Реализация календарно-тематического плана обеспечивает освоение универсальных учебных действий:

Регулятивные:

- выполнять строевые упражнения с лыжами и без лыж, общеразвивающие упражнения для разминки;
- знать технику безопасности на лыжном стадионе, на лыжной трассе, в лесу;
- уметь оказывать страховку партнера на занятиях лыжной подготовкой, самопомощь и взаимопомощь при отморожениях, травмах.

Познавательные:

- демонстрировать вариативное выполнение подбора лыжного инвентаря, лыжных ботинок, строевых упражнений с лыжами;
- ознакомиться с техникой лыжных ходов, подъемами, спусками, торможениями, поворотами, правилами соревнований по лыжным гонкам.

Коммуникативные:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, при выполнении подъемов в гору, спусков со склона, поворотах, торможениях;

- сопереживать и поддерживать друг друга на соревнованиях по лыжным гонкам и лыжным эстафетам, при выполнении тестов по физической культуре и нормативов по лыжной подготовке.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Виды контроля	ЦОРы
	план	факт					
49			.ТБ на уроках лыжной подготовки. Презентация:«Техника лыжных ходов». Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы Передвижение по дистанции – 1 км. Эстафета с передачей палок.	1	-понимать роль лыжной подготовки как активного двигательного действия; -проявлять культуру взаимодействия, терпимости, толерантности для достижения единых целей. -слушать собеседника, задавать вопросы; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную форму.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
50			Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Подъёмы «полуелочка», «елочка». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	-адекватная мотивация учебной деятельности. -формулировать и удерживать учебную задачу;	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
51.			Оказание помощи при обморожениях и травмах.Одновременный одношажный ход(стартовый вариант) Круговая эстафета	1	-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжной подготовки.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
52			Виды лыжного спорта. Торможение и поворот «плугом» Подъём в гору скользящим шагом. Дистанция 2 км Эстафеты с передачей палок	1	-адекватная мотивация учебной деятельности. -формулировать и удерживать учебную задачу;	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
53			Влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном. Лыжные гонки – 1 км. Эстафета с передачей палок	1	-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжной подготовки.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/

54			Согласованное движение рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом . Дистанция 2 км. Подъём в гору скользящим шагом	1	-адекватная мотивация учебной деятельности. -формулировать и удерживать учебную задачу;	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
55			Режим и питание лыжника Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в коньковом ходе. Игра«Как по часам»	1	-знать значение лыжного спорта для поддержания работоспособности. -адекватная мотивация учебной деятельности.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
56.			Самоконтроль. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км Игра «Остановка рывком»	1	-адекватная мотивация учебной деятельности. -формулировать и удерживать учебную задачу;	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
57			Применение лыжных мазей. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.« Биатлон ».	1	-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжной подготовки. -формулировать и удерживать учебную задачу;	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
58.			Подъёмы и спуски Эстафеты с прохождением в ворота. Банная процедура	1	-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжной подготовки. -формулировать и удерживать учебную задачу;	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
59			Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат(классический ход).	1	-проявлять культуру взаимодействия, терпимости для достижения единых целей. -владеть навыками выполнения лыжных ходов в соревновательной деятельности.	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/

60			Дистанция 2 км (д), 3 км (м) . Коньковый ход.. Игра «Гонки с выбыванием»	1	-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжной подготовки. -формулировать учебную задачу; -владеть арсеналом технических действий, применяя их в лыжной подготовке.	Текущий	https://r esh.edu .ru/subj ect/9/8/ https:// www.g to.ru/
61			Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты. Игры на склоне. Измерение функциональных резервов организма	1	-адекватная мотивация учебной деятельности. -формулировать и удерживать учебную задачу;	Учетный	https://r esh.edu .ru/subj ect/9/8/ https:// www.g to.ru/
62			Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Карельская гонка»	1	-адекватная мотивация учебной деятельности. -формулировать и удерживать учебную задачу;	Текущий	https://r esh.edu .ru/subj ect/9/8/ https:// www.g to.ru/
63			Переходы с одного хода на другой Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	1	-владеть широким арсеналом двигательных действий упражнений из лыжной подготовки. -осваивать технику передвижения лыжными ходами, устраняя типичные ошибки.	Учетный	https://r esh.edu .ru/subj ect/9/8/ https:// www.g to.ru/
64 65			Переход с хода на ход в зависимости от дистанции Повороты переступанием, на месте махом.	2	владеть широким арсеналом двигательных действий упражнений из лыжной подготовки -осваивать технику передвижения лыжными ходами, устраняя типичные ошибки	Текущий	https://r esh.edu .ru/subj ect/9/8/ https:// www.g to.ru/
66 67			Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (Учет).Эстафеты.	2	-проявлять культуру взаимодействия, терпимости, толерантности для достижения единых целей. -осваивать технику передвижения лыжными ходами, устраняя типичные ошибки.	Текущий	https://r esh.edu .ru/subj ect/9/8/ https:// www.g to.ru/

68			Непрерывное передвижение изученными ходами до 4,5 км. Итоги лыжной подготовки. Игры и эстафеты на лыжах.	2	-проявлять культуру взаимодействия, терпимости, толерантности для достижения единых целей. -осваивать технику передвижения лыжными ходами, устраняя типичные ошибки.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
----	--	--	--	---	---	---------	--

Раздел . Спортивные игры (волейбол) – 12 часов.

Реализация календарно-тематического плана обеспечивает освоение универсальных учебных действий:

Регулятивные:

- выполнять общеразвивающие и специальные прыжковые упражнения на занятиях подвижными и спортивными играми (волейболом);
- знать технику безопасности на школьном стадионе и спортивном зале на занятиях по волейболу и пионерболу;
- уметь оказывать самопомощь и взаимопомощь при травмах.

Познавательные:

- демонстрировать вариативное выполнение стойки и передвижений, передачи мяча в парах, в тройках, через сетку; приемов мяча снизу и сверху; верхних и нижних подач мяча.
- ознакомиться с техникой выполнения упражнений с волейбольным мячом, правилами соревнований по волейболу.

Коммуникативные:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики индивидуальной и командной игры в волейбол;
- сопереживать и поддерживать друг друга, при выполнении упражнений с мячом, тестов по физической культуре и нормативов по волейболу.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Виды контроля	ЦОРы
	план	факт					
70 71			Инструктаж Т.Б. по волейболу. Игровые задания на укороченной площадке.	2	-владеть способами проведения занятия по волейболу; -понимать роль физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. -слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь; -контролировать и оценивать процесс и результат; -применяя их в игровой деятельности.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
72 73			Передачи мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощённым правилам. Оказание ПМП во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном. -владеть арсеналом технических действий, применяя их в игре «пионербол».	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/

74			Игра по упрощённым правилам «Мяч в воздухе»	2	-понимание культуры движений и двигательных умений. -владеть арсеналом технических действий, применяя их в волейболе.	Уч тны й	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
75							
76			Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам	3	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений. -осваивать технику игровых упражнений, устраняя типичные ошибки.	Тек ущ ий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
77							
78							
79			Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках ч/з сетку Игра по упрощённым правилам.	3	-владеть широким арсеналом двигательных действий в технике подачи мяча при игре в волейбол. -осваивать технику игровых упражнений, устраняя типичные ошибки.	Уч тны й	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
80							
81							

4 четверть 24 часа

Раздел. Спортивные игры (баскетбол) – 6 часов.

Реализация календарно-тематического плана обеспечивает освоение универсальных учебных действий:

Регулятивные:

- выполнять общеразвивающие упражнения на занятиях подвижными и спортивными играми (баскетболом);
- знать технику безопасности на школьном стадионе и спортивном зале на занятиях по баскетболу и мини-баскетболу;
- уметь оказывать самопомощь и взаимопомощь при травмах.

Познавательные:

- демонстрировать вариативное выполнение стойки и передвижений, ведения мяча на месте и с изменением направления в движении, поворотов без мяча и с мячом, ловли и передачи двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках и квадрате, бросков мяча в корзину;
- ознакомиться с техникой выполнения упражнений с баскетбольным мячом, правилами соревнований по баскетболу.

Коммуникативные:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики индивидуальной и командной игры в баскетбол;
- сопереживать и поддерживать друг друга, при выполнении упражнений с мячом и без мяча, тестов по физической культуре и нормативов по баскетболу.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Виды контроля	ЦОРы
	план	факт					

82			ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Позиционное нападение со сменой места бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1	-владеть способами проведения занятия по баскетболу; - понимать роль физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. -слушать собеседника, задавать вопросы; -контролировать и оценивать процесс и результат; -владеть арсеналом технических действий, применяя их в игровой деятельности.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
83			Позиционное нападение со сменой места бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из баскетбола; -контролировать и оценивать процесс -владеть навыками ведения, ловли и передачи мяча, применяя их в игровой деятельности.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
84			Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(2*1, 3*2). Учебная игра.	1	-определять общую цель и пути её достижения; - прогнозирование -вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
85			Взаимодействие двух игроков через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из баскетбола;	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
86			Быстрый прорыв(3*1, 3*2,4*2). Штрафной бросок. Судейство игры. Учебная игра .	1	-применять установленные правила		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

					-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -владеть навыками взаимодействия двух игроков, применяя их в игре		https://www.gto.ru/
87			Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра	1	-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из баскетбола; -применять установленные правила в планировании способа решения -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -владеть навыками взаимодействия двух игроков, применяя их в игровой деятельности.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/

Раздел Легкая атлетика - 12 часов.

Реализация календарно-тематического плана обеспечивает освоение универсальных учебных действий:

Регулятивные:

- выполнять общеразвивающие и легкоатлетические упражнения на занятиях физической культурой;
- знать технику безопасности на школьном стадионе и спортивном зале на занятиях по легкой атлетике;
- уметь оказывать самопомощь и взаимопомощь при травмах.

Познавательные:

- демонстрировать вариативное выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений;
- ознакомиться с техникой выполнения легкоатлетических упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; метании мяча с места в цель и с разбега на дальность; прыжках в длину с места, с разбега и в высоту; передачи эстафетной палочки в зоне передачи в командной эстафете;
- изучать и знать правила соревнований по легкой атлетике.

Коммуникативные:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения общеразвивающих, легкоатлетических упражнений.

сопереживать и поддерживать друг друга в соревнованиях, при выполнении легкоатлетических упражнений, эстафетного бега, тестов по физической культуре и нормативов при сдаче норм ГТО

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Виды контроля	ЦОРы
---------	-----------------	------------	--------------	---	---------------	------

88		Инструктаж ТБ по лёгкой атлетике. Правила соревнований в беге, Бег на средние дистанции. Круговая эстафета	1	-Способность проводить самостоятельные занятия по освоению техники спринтерского бега. -владеть способами проведения занятия по легкой атлетике; -формулировать и удерживать учебную задачу. -слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь; -выбирать действия в соответствии с задачей.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
89		Спринтерский бег, эстафетный бег Эстафетный бег	1	-Способность проводить самостоятельные занятия -владеть широким арсеналом двигательных действий и физ. упражнений из легкой атлетики; -формулировать и учебную задачу. -определять общую цель и пути её достижения; -адекватная мотивация учебной деятельности	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
90		Правила использование л/а упражнений для развития скоростных качеств. Низкий старт. Бег с ускорением Бег 30 м	1	-Способность проводить самостоятельные занятия -формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
91		Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1	-Способность проводить самостоятельные занятия -формулировать и удерживать учебную задачу. -уметь легко и непринужденно выполнять бег с передачей эстафетной палочки;	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
92		Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с места	1	-Способность проводить самостоятельные занятия -задавать вопросы, управление	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/

				коммуникацией. -определять общую цель и пути её достижения; -формулировать собственное мнение.		www.gto.ru/
93		Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с разбега.	1	-Способность проводить самостоятельные занятия -владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из легкой атлетики; -адекватная мотивация учебной деятельности -определять общую цель и пути её достижения; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
94		Прыжки в высоту. Метание мяча в цель, на дальность отскока от стены. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	-Способность проводить самостоятельные занятия -адекватная мотивация учебной деятельности -определять общую цель и пути её достижения; владеть навыками бега	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
95		Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с разбега.	1	-адекватная мотивация учебной деятельности; -формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом; владеть навыками метания мяча при порывистом ветре.	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
96		Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	1	-сличать способ действия и его результат; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. -осуществлять контроль и самоконтроль; владеть навыками прыжков при порывистом ветре.	Учетный	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
97		Равномерный бег(12мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Эстафеты	1	-владеть способами проведения занятия по	Текущий	https://resh.edu.ru/

				бегу -понимать роль физической культуры, как явления для развития личности, физических качеств; -слушать собеседника, задавать вопросы -владеть навыками бега		.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
98		Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Преодоление а горизонтальных (15мин) Спортивная игра(футбол)	1	-владеть способами проведения занятия по бегу -понимать роль физической культуры, как явления для развития личности, физических качеств; -слушать собеседника, задавать вопросы	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/
99		Преодоление вертикальных препятствий . Бег 1000 метров – на результат.	1	-владеть способами проведения занятия по бегу -понимать роль физической культуры, как явления для развития личности, физических качеств; -слушать собеседника, задавать вопросы		https://resh.edu.ru/subject/9/8/ https://www.gto.ru/

Раздел . Кроссовая подготовка - 6 часов.

Реализация календарно-тематического плана обеспечивает освоение универсальных учебных действий:

Регулятивные:

- выполнять общеразвивающие и легкоатлетические упражнения на занятиях физической культурой и специальные беговые упражнения для кроссовой подготовки;
- знать технику безопасности при беге по пересеченной местности, на школьном стадионе и спортивном зале и на занятиях по кроссовой подготовке;
- уметь оказывать самопомощь и взаимопомощь при укусе клеща, травмах.

Познавательные:

- демонстрировать вариативное выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений;
- ознакомиться с техникой выполнения легкоатлетических упражнений, преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий, бега в гору и с горы, бега по разному грунту; правилами соревнований по легкой атлетике.

Коммуникативные:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения общеразвивающих, легкоатлетических упражнений;
- сопереживать и поддерживать друг друга в соревнованиях по кроссу, при выполнении легкоатлетических упражнений, тестов по физической культуре и нормативов по ГТО.

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Виды контроля	ЦОРы
---------	-----------------	------------	--------------	---	---------------	------

100		Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных Эстафеты с преодолением препятствий .	1	-владеть способами проведения занятия по кроссовой подготовке; -понимать роль физической культуры, как явления для развития личности, физических качеств; -слушать собеседника, задавать вопросы -владеть навыками бега при встречном порывистом ветре и дождливой погоде.	Текущ ий	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
8/">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 8/ <a href="https://www.gt
o.ru/">https://www.gt o.ru/
101		Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Равномерный бег(18мин) Бег по разному грунту. Преодоление препятствий вертикальных Спортивная игра(футбол)	1	-владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из кроссовой подготовки; -формулировать учебную задачу. -определять общую цель и пути её достижения;.	Текущ ий	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
8/">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 8/ <a href="https://www.gt
o.ru/">https://www.gt o.ru/
102		Равномерный бег(20мин) Бег по разному грунту. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. Спортивная игра(футбол)	1	- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из кроссовой подготовки; -формулировать учебную задачу. -определять общую цель и пути её достижения;.	Текущ ий	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/9/
8/">https://resh.ed u.ru/subject/9/ 8/ <a href="https://www.gt
o.ru/">https://www.gt o.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

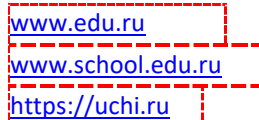
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ



МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжны

е палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)