

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Московской области

Комитет по образованию Городского округа Подольск

МОУ СОШ №16


РАССМОТРЕНО

на заседании
школьного
методического
объединения


Крючкова А.А.
Приказ №1 от «28»08 2023г

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УМР


Карякина Н.А.
Приказ №1 от «28»08 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ
№16


Куличенкова Н.Б.
Приказ № от «29»08. 2023 г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 9 (10) классов

Г.о. Подольск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 9 (10) класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 9 (10) классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на низком гимнастическом бревне (скамье): передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

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

Характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкульт-пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

составлять и выполнять комбинацию на низком бревне (скамье) из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом,

выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 (10) класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	-	-		Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
1.1	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	-	-		Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника, самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	-	-		Беседа с учителем. Тема: «Составление дневника физической культуры»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
2.2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	-	-		Беседа с учителем. Тема: «Составление дневника физической культуры»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
2.3.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника, упражнения для профилактики нарушения осанки	1	-	-		Беседа с учителем. Тема: «Составление дневника физической культуры»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
2.4.	Измерение индивидуальных показателей физического развития, процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	-	-		Беседа с учителем. Тема: «Составление дневника физической культуры»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
2.5.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	-	-		Беседа с учителем. Тема: «Составление дневника физической культуры»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
2.6.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца, ведение дневника физической	1	-	-		Беседа с учителем. Тема: «Составление дневника физической	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/

	культуры					культуры»:			
Итого по разделу		6							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	-	-		Беседа с учителем. Тема: «Составление дневника физической культуры»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	-	-		Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	-	-		Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/	
3.4.	Упражнения на развитие гибкости	1	-	-		Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/	
3.5.	Упражнения на развитие координации	1	-	-		Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/	
3.6.	Упражнения на формирование телосложения	1	-	-		Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/	

						для коррекции телосложения»:		
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	1	-	-		Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне».	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</i>	1	-	-		Практические занятия (составляется учащимися). Тема: «Акробатическая комбинация»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</i>	2	-	-		Практические занятия (составляется учащимися). Тема: «Акробатическая комбинация»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.10	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</i>	2	-	-		Практические занятия (составляется	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/

						учащимися). Тема: «Акробатическая комбинация»:		
3.11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	2	-	-		Практические занятия (составляется учащимися). Тема: «Акробатическая комбинация»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	-	-		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.13	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	-	-		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазание»	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.14	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	-	-		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения на низком гимнастическом	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/

						бревне (скамье)»:		
3.15	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	-	-		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Беговые упражнения»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.16	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	-	-		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.17	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	-	-		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Беговые упражнения»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.18	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с места.	2	-	-		Практические занятия (с использованием	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/

						иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с места»:		
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	-	-		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками».	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	-	-		Практические занятия: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	-	-		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/

						метании мяча для повышения точности движений»		
3.22	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2	-	-		Практические занятия: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.23	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	-	-		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение одновременным одношажным и двухшажными ходами»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.24	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной	2	-	-		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/

	подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости					по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий».		
3.25	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания	2	-	-		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.26	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	-	-		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/

						небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:		
3.27	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона</i>	2	-	-		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.28	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</i>	2	-	-		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.29	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	2	-	-		Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Технические действия	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/

						баскетболиста без мяча»:		
3.30	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	-	-		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	-	-		Самостоятельное занятие (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Технические действия баскетболиста с мячом»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	-	-		Самостоятельное занятие (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Технические действия баскетболиста с	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/

						мячом»:		
3.33	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	-	-		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Игровые действия в волейболе»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.34	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	-	-		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Игровые действия в волейболе»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	-	-		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Игровые действия в волейболе»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
3.36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	-	-		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Игровые действия в волейболе»:	Оперативный	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		60						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			
-------------------------------------	----	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

А.П. Матвеев «Физическая культура 9 класс» Москва «Просвещение» 2020

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

А.П. Матвеев «Физическая культура 9 класс» Москва «Просвещение» 2020

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

9 (10) класс (10 часов)

№	Тема	Мероприятия плана воспитательной работы (ссылки на информационные ресурсы)	Количество часов
1	Зарождение Олимпийских игр древности	Видеопрезентация: «Олимпийские игры». https://youtu.be/VqqjE8x5a1k	2 часа
2	Физические качества человека	Видеоурок: «Когда и как возникла физическая культура» https://youtu.be/Shc-5m0ZF2Q	1 час
3	Лёгкая атлетика	Видеоурок: «Учимся вместе. Знакомство с лёгкой атлетикой». https://youtu.be/es9yAsiMuRU	2 часа
4	Гимнастика с	Видеоурок: «Что мы знаем о гимнастике. Немного	1 час

	основами акробатики.	истории». https://youtu.be/Wo-OTlShAuc	
5	Лыжная подготовка	Видеоурок: «Подготовка и выбор инвентаря». https://youtu.be/jAXWjKnYguI	2 часа
6	Баскетбол	Видеоурок: «Ловля и передача мяча». https://youtu.be/LsnNL_gnoaU	1 час
7	Подвижные игры	Видеоурок: «Подвижные игры на развитие двигательной активности». https://youtu.be/q2tGyEpg21w	1 час
Итого			10 часов

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ /п	Наименование	Количество
1	Литература	15
2	Аптечка	1
3	Мячи волейбольные	7
4	Мячи баскетбольные	5
5	Мячи футбольные	3
6	Набивные мячи	8
7	Сетка волейбольная	1
8	Ракетки для бадминтона	2
9	Обручи	10
10	Маты гимнастические	4
11	Коврики гимнастические	16
12	Мячи резиновые	4
13	Ракетки для настольного тенниса	10
14	Стенка гимнастическая	3
15	Турник навесной	1
16	Мяч малый (теннисный)	5
17	Скакалка гимнастическая	5
18	Скамейка гимнастическая	5
19	Рулетка измерительная	1
20	Щит баскетбольный	1
21	Корзина	2
22	Ракетки для большого тенниса	2