

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Слюдянский муниципальный район**

**МБОУ "СОШ № 12 "**

Программа  
рассмотрена на  
заседании ШМО  
Щеглова Н.Б  
Протокол № 1 от 30.08.23

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель УВР  
Губкина С.А.  
Протокол № 1 от 30.08.23 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
Соломаха О.В.  
Приказ № от 31.08.23

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**среднего общего образования**  
**7-9 класс по ФГОС**

**Срок реализации программы: 2023-2024 гг.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, на основе Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура для 5 – 9 классов» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ №12» г. Байкальск Иркутской области.

### **1. Планируемые личностные результаты.**

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

#### **Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

#### **Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни школы, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

#### **Планируемые метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

##### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

###### **Обучающийся научится:**

-самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

-оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

-ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

-оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

-выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

-организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

-сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

##### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

###### **Обучающийся научится:**

-искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

-критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

-использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

-находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» 7 класс**

#### *Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

#### *Ученик получит возможность научиться:*

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

## **8 класс**

#### *Ученик научится:*

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;  
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;  
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.  
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  
разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;  
руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);  
выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;  
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;  
выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:  
демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);  
уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);  
описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

*Ученик получит возможность научиться:*

демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);  
уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);  
описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

## **9 класс**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета Физическая культура.

**Основное содержание – 204 часа**

### **Базовый уровень**

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

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

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

#### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание мяча (150 гр.); передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Высокий старт. Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у мальчиков и девочек. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (5-7 класс); 20-25 минут(8-9 класс). Техника бега на 1000 м. мальчики, девочки. Кроссовая подготовка.

Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Обучение, закрепление совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание мяча на дальность.

Лыжная подготовка.

Обучение, закрепление, совершенствование попеременных лыжных ходов. Обучение, закрепление, совершенствование одновременных лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

Прохождение дистанции до 3 км.

Баскетбол.

Обучение, закрепление, совершенствование техники передвижений.

Обучение, закрепление, совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Обучение, закрепление, совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Обучение, закрепление, совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Обучение, закрепление, совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Обучение, закрепление, совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Обучение, закрепление, совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками

Обучение, закрепление, совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая, нижняя боковая подача.

Обучение, закрепление, совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

**Содержание учебного предмета**  
**Годовое распределение**  
**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**  
**в 7– 9 классах (2 часа в неделю)**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

	№ Наименование п/п разделов и тем программы	Количество часов			Дата из учения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> ; <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	игр.Историяпервых Олимпийских игр современности					Олимпийских игр и движения;знакомятся личностью Пьера деКубертена, характеризуютегокакоснователяидеи возрожденияОлимпийских игр;анализируют смысл девиза Олимпийских игр ихсимволику; знакомятсяс историейорганизацииипроведенияпервых Олимпийских игр в Афинах;	<a href="https://uchi.ru/олимпийского">https://uchi.ru/олимпийского</a>		
Итого по разделу		1							
Раздел2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1	Составлениедневника физической культуры. Физическаяподготовкачеловека. Правиларазвитияфизическихкачеств.	1	0	1		знакомятсясправилами составления и заполненияосновных разделов дневникафизической культуры;заполняют дневникфизическойкультуры в течениеучебногогода; знакомятсяспонятием «физическаяподготовка», рассматривают его содержаниеи наполнение(физическикачества), осмысливаютфизическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливаютпричинно-следственную связь между физической подготовкойи укреплениеморганизм;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки длясамостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающиепроцедуры спомощью воздушных и солнечных ванн, купанияв естественных водоёмах	1	0	1		проводяттестированиеиндивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами(обучение в группах);; выявляют«отстающие» в своём развитии физическикачестваи определяютсостав упражненийдляих целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой,обсуждают	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	

						целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		
Итого по разделу		2						

		Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО						
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и соотведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

					гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают		
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и опоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	способы их устранения (обучение в парах); повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют техническую сложность в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад; разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2	способы их устранения (обучение в группах); повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные образцы развивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом движением рук и туловища, приседания, приседания с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другим учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы устранения (работав парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки и техники спринтерского бега; знакомятся	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3		рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; повторяют ранее	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.7	Модуль «Лёгкая	4	0	4			Практическая	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	<p><i>атлетика</i>». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</p>					<p>разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работают в группах).;</p>	<p>тренировки</p>	<p>работа;</p>
3.8	<p><i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременно одношажным ходом</p>	10	0	10		<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения сползанием по склону;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременно одношажным ходом, выделяют фазы движения и их техническую трудность;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременно одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их</p>		<p>Практическая работа;</p>

						(работав парах);;демонстрируют технику передвиженияна лыжах по учебной дистанции.;		
3.9	Модуль«Зимние виды спорта». Знакомство рекомендациями учителя по использованию подводящих подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	1		знакомятся рекомендациями учителя по использованию подводящих подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.10	Модуль«Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав группах);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.11	Модуль«Плавание»	1	0	1		изучают		
3.12	Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.					правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.12	Модуль«Плавание». Движения ног в кроле на суше в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.	3	0	3		применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Используют разученные упражнения самостоятельных занятий при решении задач физической и технической подготовки	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

3.13	Модуль «Плавание». Техника работы рук в бросе. Техника работы ног в бросе. Сочетание работы рук и ног в бросе.	3	0	3		осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе её освоения.	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.14	Модуль «Плавание». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	3	0	3		применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземлени на другую, о становка двумя шагами, о становка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	учителя по использованию подводящих упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча					подводящих подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием ранее разученных технических действий;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работ в парах); совершенствуют	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		53						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре и рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре и рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные	практические		

			работы	работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт сопорой на одну руку и по следующему ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей	1	0	1		Практическая работа

	физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					
9	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стойки кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений	1	0	1		Практическая работа

	в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.					
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
19	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
20	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа

23	Модуль«Спортивныеигры. Баскетбол. Технические действиябаскетболиста. Прыжоквверхтолчком однойиприземлениенадругую вбаскетболе.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль«Спортивныеигры. Баскетбол. Тактические действиябаскетболиста. Ранееразученные упражненияв ведениибаскетбольного мячав разныхнаправленияхипо разнойтраектории.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль«Спортивныеигры. Баскетбол. Тактические действиябаскетболиста. Зачет.Передачииброским ячавкорзину.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль«Спортивныеигры. Правилатехники безопасностина уроках. Волейбол.Приёмипередача мячадвумярукамиснизуи сверхувразныезоны площадкикоманды соперникавволейболе.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль«Спортивныеигры. Волейбол.Правилаигры и игроваядеятельностьпо правиламсиспользованием разученныхтехнических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль«Спортивныеигры. Волейбол.Правилаигры и игроваядеятельность по правиламсиспользованием разученныхтехнических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль«Спортивныеигры. Волейбол.Правилаигры и игроваядеятельность по правиламсиспользованием разученныхтехнических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль«Спортивныеигры. Волейбол.Игровая деятельностьвприёмеи передаче двумярукамиснизу вволейболе.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль«Спортивныеигры.	1	0	1		Практическая

	Волейбол.Зачет. Волейбол поправиламс использованиемразученных техническихдействии.					работа
32	Модуль«Зимние виды спорта».Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль«Зимние виды спорта».Преодоление небольших трамплинов при спуске споллого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль«Зимние виды спорта».Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль«Зимние виды спорта».Передвижения на лыжах по учебной станции.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль«Зимние виды спорта».Игры на лыжах:«С горки на горку»,Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль«Зимние виды спорта».Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске споллого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль«Зимние виды спорта».Спуск на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль«Зимние виды спорта».Торможение и поворот упором;подъём «ёлочкой»;прохождение дистанции 3км.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль«Зимние виды спорта».Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль«Зимние виды спорта».Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль«Зимние виды спорта».Зачет. Передвижение по учебной	1	0	1		Практическая работа

	лыжнеодновременным одношажнымходом.					
43	Модуль«Зимние виды спорта».Игры изстафетыс подъемамииспускамисгор, преодолениеподъемов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль«Зимние виды спорта».Прохождение дистанциидо3км. попеременныйдвухшажных од,скользящийшаг.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Зимние виды спорта».Прохождение дистанциидо2,5км,игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль«Плавание».Техника безопасностина уроках плавания. Плаваниекак средствоотдыха,укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительногоплавания.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль«Плавание». Движенияногв кролена сушеив воде.Движениярук вкроленагрудиина спине. Дыхание исочетание движенийв кроле.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль«Плавание».Старт, прыжок, поворотвплавании. Старт,стартовыйпрыжок, поворот«маятник».Кроль на грудиина спине– совершенствованиетехники.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль«Плавание».Кроль на груди-20х25 м,эстафета. Подвижныеигрына воде.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль«Плавание».Кроль на спине -20х25м,эстафета. Подвижныеигрына воде.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль«Плавание».Техника работыруквбрасе.Техника работы ног в брасе.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль«Плавание».Техника работыруквбрасе.Техника работы ног в брасе. Дыханиеи сочетание движенийвбрасе	1	0	1		Практическая работа

53	Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в бросе. Подвижные игры на воде	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1	0	1		Практическая работа
	приростов в показателях					Практическая работа

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки имногоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки имногоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки имногоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68	0	68		



№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата из учения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основоположителя идеологии возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержание и наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						связь между физической подготовкой и укреплением органов и систем;			
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения последовательности ; знакомятся с правилами и способами расчёта объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу		2							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО									
3.1	Модуль «Гимнастика».	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
	Акробатическая комбинация								

						<p>стилизированныеобщеразвивающиеупражнения, выполняемыес разной амплитудойдвижения, ритмоми темпом (выпрыгиваниеиз упораприсев, прогнувшись;прыжки вверх с разведениемрук и ногвсторону;прыжки вверх толчкомдвумяногами сприземлениемв упорприсев, прыжки споворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>		
3.2	<p>Модуль«Гимнастика». Упражнениянанизком гимнастическомбревне</p>	1	0	1		<p>повторяют технику ранее разученных упражненийнагимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнениянагимнастическом бревне (равновесиенаодной ноге, стойканаколеняхи соотведениемноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики,соскок прогнувшись);;составляютгимнастическую комбинацию из 8—10хорошо освоенныхупражнений и разучивают её;;контролируют технику выполненияупражненийдругими учащимися, сравнивают ихсобразцами и выявляют возможныеошибки,предлагаютспециальныеуказания (обучение впарах).;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">uchi.ru/</a></p>

3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и опоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперед и назад, определяют техническую сложность и вид исполнения, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперед и назад, разбирают ее; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают ее с образцами, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2	<p>стилизованное общее развивающее упражнение для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом движением рук и туловища, приседы и полуприседы отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); сочетают комбинацию ритмической</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3		знакомятся рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другим и учащимся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одним одношажным ходом	10	0	10		повторяют технику спусков, подъёмов, торможения спуском по склону; наблюдают и	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						<p>анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их техническую трудность;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих подготовительных</p>		
3.9	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий</p>	1	0	1		<p>упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

						самостоятельных занятий;		
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске пологого склона	3	0	3		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцент ируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.11	Модуль «Плавание» Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации; применяют разученные упражнения для развития выносливости	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.12	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде.	3	0	3		Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.13	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе.	3	0	3		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
						Описывают технику		

						выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки и в процессе освоения.		
3.14	Модуль «Плавание». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	3	0	3		применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия в игре баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземлени на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						(работав парах);;изучают правилаииграют сиспользованием разученных технических действий.;		
3.16	Модуль«Спортивные игры.Баскетбол». Знакомствос рекомендациями учителяпоиспользованию подводящихи подготовительных упражненийдлясамостоятельного обучения техническим действиям баскетболистабезмяча	4	0	4		знакомятся рекомендациями учителяпоиспользованию подводящихи подготовительных упражненийдля самостоятельного обучения техническим действиям баскетболистабез мяча;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.17	Модуль«Спортивные игры. Волейбол». Игровыедействия в волейболе	5	0	5		совершенствуют техникуранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают совершенствуют передачумячадвумяруками снизуи сверхув разныезоныплощадки соперника; разучивают правилаигрыв волейболи знакомятсяигровыми действиями в нападении и защите;играютв волейболпоправиламсиспользованием разученных технических действий;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.18	Модуль«Спортивные игры. Футбол». Удар покатающемусямячус разбега	2	0	2		совершенствуют техникуранее разученных технических действий игры футбол;;знакомятся собразцомударапокатающемусямячус разбега, демонстрируемого учителем,выделяют егофазы и технические элементы;;описываюттехникуударапокатающемусямячус	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						<p>разбега и сравнивают её техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;;          разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на различные расстояния и направления (обучение в парах);;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих</p>			
3.19	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на различные расстояния</p>	1	0	1		<p>подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на различные расстояния;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>	
Итого по разделу		53							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрации и приёмы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	4	0	4		<p>осваивают содержание примерных модульных программ физической культуры и физической подготовки;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>	

						демонстрируют просты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация простов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Приме рных модульных программ по физической культуре и рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют просты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа; <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		10					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа

3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Спортивные	1	0	1		Практическая

	игры. Футбол.Игровая деятельностьпоправилам с использованиемразученных технических приёмов в передаче мячав футболе.					работа
11	Модуль«Спортивные игры. Футбол.Игровая деятельностьпоправилам с использованиемразученных технических приёмов мячаеговедениивфутболе.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль«Гимнастика». Правилатехники безопасностина уроках. Акробатическая комбинация.Строевойшаг, размыканиеисмыканиена месте.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль«Гимнастика». Упражнениянанизком гимнастическомбревне. Акробатическая комбинацияизобщеразвивающихи сложнокоординированных упражнений,стоеккикувырк в, ранее разученныхакробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Гимнастика».Висы упорынаневысокойгимнастической перекладине.Прыжки черезскакалку.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Гимнастика».Упражнения ритмическойгимнастики. Упражненияспартнером, акробатические,на гимнастическойстенке. Упражненияспредметами.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Гимнастика». Знакомство срекомендациямиучителя пораспределению упражненийв комбинации ритмическойгимнастикии	1	0	1		Практическая работа

	подборемзыкального сопровождения.					
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ий комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ий комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
19	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ий комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
20	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований ий комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
22	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
	Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.					Практическая работа

23	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол. Технические действиябаскетболиста. Прыжоквверхтолчком однойиприземлениенадругую вбаскетболе.	1	0	1		т е х н и ч е
24	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действиябаскетболиста. Ранееразученные упражнения в ведениибаскетбольного мяча в различныхнаправленияхипо разнотраектории.	1	0	1		с к и х  п р и ё м
25	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действиябаскетболиста. Зачет.Передачииброским ячавкорзину.	1	0	1		о в  в  п о
26	Модуль«Спортивные игры. Правилатехникибезопасности на уроках. Волейбол.Приёмипередача мяча двумя руками с низу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		д а ч е  м я ч а .
27	Модуль«Спортивные игры.Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованиемразученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		
28	Модуль«Спортивные игры.Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованиемразученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		
29	Модуль«Спортивные игры.Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованиемразученных	1	0	1		

Практическая работа

30	Модуль«Спортивные игры. Волейбол.Игровая деятельностьвприёмеипередаче двумяруками снизуволейболе.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль«Спортивные игры. Волейбол.Зачет. Волейбол поправиламиспользование м разученныхтехнических действий.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль«Зимние виды спорта».Правилатехники безопасностина уроках. Передвижениеналыжах одновременно одношажнымходом.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль«Зимние виды спорта».Преодоление небольшихтрамплиновпри спуске спологогосклонав низкойстойке.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль«Зимние виды спорта».Поворотына лыжах.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль«Зимние виды спорта».Передвиженияна лыжахпоучебнойдстанции.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль«Зимние виды спорта».Игры налыжах: «С горкинагорку», Эстафетаспередачейпалок»	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль«Зимние виды спорта».Зачет. Преодолениенебольших трамплиновпри спуске спологогосклонав низкойстойке.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль«Зимние виды спорта».Спускиналыжах.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль«Зимние виды спорта».Торможениеи поворотупором;подъём «ёлочкой»;прохождение дистанции3км.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль«Зимние виды спорта».Зачет. Преодолениенебольших трамплиновпри спуске спологогосклонав низкойстойке.	1	0	1		Практическая работа

	спорта».Передвижениепо лыжнойтрассе ранее изученнымиспособамилыжныхходов.					работа
41	Модуль«Зимние виды спорта».Передвижениена лыжахдляразвития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль«Зимние виды спорта».Зачет. Передвижениепо учебнойлыжнеодновременным одношажнымходом.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль«Зимние виды спорта».Игры изстафетыс подъемамииспускамис гор, преодолениеподъемов ипрепятствий.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль«Зимние виды спорта».Прохождение дистанциидо3км. попеременныйдвух шажныйход, скользящийшаг.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Зимние виды спорта».Прохождение дистанциидо2,5км,игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль«Плавание». Техника безопасностина урокахплавания.Плавание каксредствоотдыха, укрепленияздоровья, закаливания.Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль«Плавание». Движенияногв кролена сушеив воде.Движения рук вкроленагрудиина спине.Дыханиеи сочетаниедвижений в кроле.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль«Плавание».Старт, прыжок, поворотв плавании.Старт, стартовыйпрыжок, поворот«маятник».Крольна грудиинаспине– совершенствованиетехники.	1	0	1		Практическая работа

49	Модуль«Плавание».Кроль на груди-20x25 м, эстафета.Подвижныеигры на воде.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль«Плавание».Кроль на спине -20x25м, эстафета.Подвижныеигры на воде.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе.Техникаработыног вбрасе.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе.Техникаработыног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Плавание». Сочетаниеработыруки ногвбрасе.Подвижные игры наводе	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль«Плавание».Брасс – совершенствование техникидвижениярукиног.П одвижныеигрынаводе.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль«Плавание».Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижныеигрынаводе.	1	0	1		Практическая работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы,демонстрация приростоввпоказателях физическойподготовленности инормативных требований комплексаГТО	1	0	1		Практическая работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы,демонстрация приростоввпоказателях физическойподготовленности инормативных требований комплексаГТО	1	0	1		Практическая работа

58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Д Л И Н У С  М Е С Т А  .
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		64  упражнения: прыжки
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и. Прыжковые упражнения: прыжок в	1	0	1		

Практическая работа

	многоскокиЗачет.Прыжок вдлинус места.					
65	Модуль «Лёгкая атлетика».Метаниемалого (теннисного) мяча надальност	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика».Метаниемалого (теннисного) мяча надальност	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика».Метаниемалого (теннисного) мяча надальност	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Лёгкая атлетика».Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
Итого:		68	0	68		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ  
ПО ПРОГРАММЕ

68 0 68

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ /пи тем программы	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1	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.	1	0	1		осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средств профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						руководствоваться требованиями; знать, что такое прикладная физическая культура		
Итого по разделу		1				ура		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	<p>Восстановительный массаж, как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Банная процедура как средство укрепления здоровья.</p> <p>Измерение функциональных резервов организма.</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p>	1	0	1		<p>способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах ишибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	<p>Занятия физической культурой и режим питания.</p> <p>Упражнения для снижения избыточной массы тела.</p> <p>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.</p>	1	0	1		<p>устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; оставлять и выполнять индивидуальные комплексы физических</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состоя- ние			
Итого по разделу		2							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные обще развивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
3.2	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация.	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; контролировать технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах)	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
3.3	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений	3	0	3		контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
	с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.								

					<p>(обучение в группах); составлять и выполнять композиции упражнений черлидинга</p> <p>с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений</p> <p>с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши)</p>		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5	<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, вне подвижную мишень на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча друг другу и учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работают в группах).; повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения спуском полого склона; наблюдают и	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одним ременным одношажным ходом	10	0	10		повторяют технику спусков, подъёмов и торможения спуском полого склона; наблюдают и	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

					<p>анализируют образцетехники одновременного одношажногохода, сравнивают стехникой ранее разученных способовходьбы, находят отличительныепризнаки и делают выводы;;описывают технику передвиженияна лыжах одновременным одношажнымходом, выделяют фазы движения и ихтехническиетрудности;; разучивают технику передвиженияна лыжах одновременным одношажнымходом пофазамивполнойкоординации;;контролируюттехнику передвиженияна лыжахдругими учащимися, выявляютвозможные ошибкии предлагают способыихустранения (работав парах);;демонстрируюттехнику передвиженияна лыжах поучебной дистанции.;</p> <p>знакомятсся рекомендациями учителя</p>		
3.9	<p>Модуль«Зимниевида спорта».</p> <p>Знакомствос рекомендациями учителя по использованию подводящихи подготовительных упражнений длясамостоятельного обучения техникипередвиженияна лыжах одновременным одношажнымходом, передвижений налыжахдляразвития выносливости впроцессесамостоятельных занятий</p>	1	0	1	<p>по использованию подводящихи подготовительных упражнений длясамостоятельного обучениятехники передвиженияна лыжах одновременным одношажнымходом, передвижений на лыжахдляразвития выносливости в процессесамостоятельных занятий;</p> <p>разучивают технику преодолениянебольших</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.10	<p>Модуль«Зимниевида спорта».</p> <p>Преодоление</p>	3	0	3		Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>



3.14	Модуль «Плавание». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	3	0	3		применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работ в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	4	0	4		подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча					обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;		
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием ранее разученных технических действий;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						возможные ошибки предлагают способы устранения (работ в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);			
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу		55							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	

Итого по разделу	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	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.	1	0	1		Практическая работа
2	Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1		Практическая работа
3	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт сопорой на одну руку	1	0	1		Практическая работа

	последующим ускорением.					
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов мяча в ведении	1	0	1		Практическая работа

	вфутболе.					
12	Модуль«Гимнастика». Правилатехники безопасностина уроках. Акробатическая комбинация.Строевойшаг, размыканиеисмыканиена месте.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль«Гимнастика». Гимнастическая комбинация.Упражнения ритмическойгимнастики. Упражненияспартнером, акробатические,на гимнастическойстенке. Упражненияспредметами	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль«Гимнастика». Черлидинг: композиция упражненийспостроением пирамид, элементамистеп-аэробики, акробатикии ритмической гимнастики.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль«Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений,с элементамистеп-аэробики.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль«Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений,с элементамиакробатикии ритмическойгимнастики.	1	0	1		Практическая работа
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физическойподготовленностиинормативныхтребований комплексаГТО	1	0	1		Практическая работа
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физическойподготовленностиинормативныхтребований	1	0	1		Практическая работа

	комплексаГТО					
19	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплексаГТО	1	0	1		Практическая работа
20	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплексаГТО	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль«Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
22	Правилатехникибезопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземлении на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранееразученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль«Спортивные игры.					Практическая работа

	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.					
26	Модуль «Спортивные игры». Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах	1	0	1		Практическая работа

	одновременным одношажным ходом.					
33	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске сполного склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске сполного склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъем «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжной трассе одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры из эстафеты с подъемами и спусками	1	0	1		Практическая работа

	гор, преодоление подъёмов и препятствий.					
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и	1	0	1		Практическая работа

	сочетание движений в брасе					
53	Модуль «Плавание». Сочетание работы руки и ног в брасе. Подвижные игры на воде	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения руки и ног. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					

	подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований					работа
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многогоскок	1	0	1		Практическая работа
63	и. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многогоскок	1	0	1		Практическая работа
64	и. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многогоскок	1	0	1		Практическая работа
65	упражнения: прыжки и многогоскок. Зачет. Прыжок в длину с места. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1		

	Лёгкая атлетика».Смешанное					
	ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО	ЧАСОВ	68	0	68 ПО ПРОГРАММЕ	