



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Баимово  
муниципального района Абзелиловский район Республики Башкортостан

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>РАССМОТРЕНО</b><br>На заседании ШМО<br> /Хусаинов Х.И./<br>Протокол №1 от «28»августа 2023г. | <b>СОГЛАСОВАНО</b><br>Зам. директора по УВР<br> /Искакова Д.А./<br>«28»августа 2023 г. | <b>УТВЕРЖДЕНО</b><br>Директор СОШ с.Баимово<br> /Зарипова З.Ш./<br>Приказ №03.81 от «28»августа<br>2023г. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## Рабочая программа

учебного предмета

«физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Баимово 2023

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 7 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

*Способы самостоятельной деятельности.* Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

*Волейбол.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Футбол.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 8 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

*Способы самостоятельной деятельности.* Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Волейбол.* Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Футбол.* Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 9 КЛАСС

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

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

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

*Волейбол.* Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

*Футбол.* Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных

мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей.* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью

приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

➤

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девочки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке;
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

| №<br>п/п                                       | Наименование<br>разделов и тем<br>программы                                                                           | Количество часов |                 |                 | Дата<br>изучения | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Виды, формы<br>контроля | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательн<br>ые ресурсы |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                       | всего            | конт.<br>работы | прак.<br>работы |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                                                          |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ         |                                                                                                                       |                  |                 |                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                                                          |
| 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 основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;                                                                                                               | Практическая работа;    |                                                          |
| Итого по разделу                               |                                                                                                                       | 1                |                 |                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                                                          |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                                                                                       |                  |                 |                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                                                          |
| 2.1                                            | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.        | 1                | 0               | 1               |                  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм; | Практическая работа;    |                                                          |

|                                        |                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |  |  |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|--|
| 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 их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета 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; |  |  |
| 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 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Практическая работа; |  |  |

|     |                                                                           |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|     |                                                                           |   |   |   |  | двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
| 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 с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют 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 способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; |  |
| 3.3 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; <u>наблюдают</u> и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, <u>делают выводы</u> ; <u>описывают</u> технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и <u>разучивают</u> её; <u>контролируют</u> технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки. предлагают                                                                                 | Практическая работа; |  |

|     |                                                        |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |  |
|-----|--------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|     |                                                        |   |   |   |  | способы их устранения (обучение в группах);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |  |
| 3.4 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение; | Практическая работа; |  |
| 3.5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения           | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с 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 и элементы, делают                                                                                                                  | Практическая работа; |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                               |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|
|     |                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |  | <p>выводы;;<br/>описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;<br/>наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;<br/>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>                                                                                                                                                                                                                         |                                               |  |
| 3.6 | <p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</p> | 3 | 0 | 3 |  | <p>знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Устный опрос;<br/>Практическая работа;</p> |  |
| 3.7 | <p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</p>                                   | 4 | 0 | 4 |  | <p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;<br/>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;;<br/>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;<br/>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p> | <p>Практическая работа;</p>                   |  |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
| 3.8   | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом                                                                                                                                                                                                                                  | 10 | 0 | 10 |  | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;<br><br>описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;;<br>разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;<br><br>демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.; | Практическая работа; |  |
| 3.9   | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 1  | 0 | 1  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;                                                                                                       | Практическая работа; |  |
| 3.10  | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших 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 (работа в группах);                                                                                                                    | Практическая работа; |  |
| 3.11. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1  | 0 | 1  |  | повторяют ранее разученные способы передвижения на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Практическая работа; |  |

|      |                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                       |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
|      | небольших трамплинов при спуске с пологого склона                                                                                                                                                             |   |   |   |  | лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;                                                                                                                                                                                                                |                                       |  |
| 3.12 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона                                                                                                                    | 3 | 0 | 3 |  | применяют разученные упражнения для развития выносливости<br>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей<br>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки                                 | Устный опрос;<br>Практическая работа; |  |
| 3.13 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча                                                                                                                              | 3 | 0 | 3 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;                                                                                                                                                                                                                       | Практическая работа;                  |  |
| 3.14 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 3 | 0 | 3 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;                                                                                                                                                                                                                       | Практическая работа;                  |  |
| 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 приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; | Практическая работа;                  |  |
| 3.16 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».                                                                                                                                                                          | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с рекомендациями                                                                                                                                                                                                                                                                 | Практическая работа;                  |  |

|      |                                                                                                                                                                          |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|      | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча |   |   |   |  | учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного 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; <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <u>разучивают</u> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <u>играют</u> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий:                                                                                                                                      | Практическая работа; |  |
| 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 образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и 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 | Практическая работа; |  |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |    |   |   |  | <p>катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;</p>             |                      |  |
| 3.19             | <p>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</p> | 1  | 0 | 1 |  | <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;</p>                                   | Практическая работа; |  |
| Итого по разделу |                                                                                                                                                                                                                                                            | 53 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |  |
| Раздел 4. СПОРТ  |                                                                                                                                                                                                                                                            |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |  |
| 4.1              | <p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Технические действия национальных видов спорта.</p>                                      | 4  | 0 | 4 |  | <p>осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p> <p>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p> | Практическая работа; |  |
| 4.2              | <p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p>                                                                                      | 6  | 0 | 6 |  | <p>осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p> <p>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p> | Практическая работа; |  |

|                                     |    |   |    |  |
|-------------------------------------|----|---|----|--|
| 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 работы | практические работы |               |                      |
| 1     | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности                                                                           | 1                | 0                  | 1                   | 06.09.23      | Практическая работа  |
| 2     | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.                                                                                  | 1                | 0                  | 1                   | 08.09.23      | 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                   | 13.09.23      | Практическая работа  |
| 4     | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.                                                             | 1                | 0                  | 1                   | 15.09.23      | Практическая работа  |
| 5     | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.                                                                     | 1                | 0                  | 1                   | 20.09.23      | Практическая работа  |
| 6     | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.                                                                                             | 1                | 0                  | 1                   | 22.09.23      | Практическая работа  |
| 7     | Модуль «Лёгкая                                                                                                                                                                                  | 1                | 0                  | 1                   | 27.09.23      | Практическая         |

|    |                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |          |                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.                           |   |   |   |          | 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 | 29.09.23 | Практическая работа |
| 9  | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет 1000м. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.                   | 1 | 0 | 1 | 04.10.23 | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.                | 1 | 0 | 1 | 06.10.23 | Практическая работа |
| 11 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.                                                             | 1 | 0 | 1 | 11.10.23 | Практическая работа |
| 12 | . Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.                                                           | 1 | 0 | 1 | 13.10.23 | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая                                                                                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | 18.10.23 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                               |   |   |   |          |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.                                                          |   |   |   |          |                     |
| 14 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 20.10.23 | Практическая работа |
| 15 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 25.10.23 | Практическая работа |
| 16 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 27.10.23 | Практическая работа |
| 17 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.                         | 1 | 0 | 1 | 08.11.23 | Практическая работа |
| 18 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.                         | 1 | 0 | 1 | 10.11.23 | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных                       | 1 | 0 | 1 | 15.11.23 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |          |                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.                                                                                                                                         |   |   |   |          |                     |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 17.11.23 | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | 22.11.23 | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | 24.11.23 | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.                                                                | 1 | 0 | 1 | 29.11.23 | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.                                                                | 1 | 0 | 1 | 01.12.23 | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.                                                    | 1 | 0 | 1 | 06.12.23 | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической                                                                                                     | 1 | 0 | 1 | 08.12.23 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |          |                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | гимнастики и подборе музыкального сопровождения.                                                                                                                                                               |   |   |   |          |                     |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.                                                 | 1 | 0 | 1 | 13.12.23 | Практическая работа |
| 28 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Технические действия национальных видов спорта. | 1 | 0 | 1 | 15.12.23 | Практическая работа |
| 29 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Технические действия национальных видов спорта. | 1 | 0 | 1 | 20.12.23 | Практическая работа |
| 30 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                  | 1 | 0 | 1 | 22.12.23 | Практическая работа |
| 31 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований                                                                | 1 | 0 | 1 | 27.12.23 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |          |                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | комплекса ГТО                                                                                                                                                                                             |   |   |   |          |                     |
| 32 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                             | 1 | 0 | 1 | 29.12.23 | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | 10.01.24 | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.                                                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 | 12.01.24 | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.                                                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | 17.01.24 | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»                                                                                                               | 1 | 0 | 1 | 19.01.24 | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.                                                                                        | 1 | 0 | 1 | 24.01.24 | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 | 26.01.24 | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | 31.01.24 | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.                                                                                                       | 1 | 0 | 1 | 02.02.24 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                       |   |   |   |          |                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.                                                                         | 1 | 0 | 1 | 02.02.24 | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.                                                     | 1 | 0 | 1 | 07.02.24 | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.                                        | 1 | 0 | 1 | 09.02.24 | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.                                              | 1 | 0 | 1 | 14.02.24 | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.                                                                         | 1 | 0 | 1 | 16.02.24 | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.                                                                         | 1 | 0 | 1 | 21.02.24 | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.                                              | 1 | 0 | 1 | 28.02.24 | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне 3 км                                                                                | 1 | 0 | 1 | 01.03.24 | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | 0 | 1 | 06.03.24 | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами,                                                       | 1 | 0 | 1 | 13.03.24 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                    |   |   |   |          |                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | остановка прыжком в баскетболе.                                                                                                                                                    |   |   |   |          |                     |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.                                           | 1 | 0 | 1 | 15.03.24 | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.    | 1 | 0 | 1 | 20.03.24 | Практическая работа |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.                                                                   | 1 | 0 | 1 | 22.03.24 | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.    | 1 | 0 | 1 | 03.04.24 | Практическая работа |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.                                                                   | 1 | 0 | 1 | 05.04.24 | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 | 12.04.24 | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                  | 1 | 0 | 1 | 17.04.24 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                            |   |   |   |          |                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
| 58 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.          | 1 | 0 | 1 | 19.04.24 | Практическая работа |
| 59 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.          | 1 | 0 | 1 | 24.04.24 | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.                                           | 1 | 0 | 1 | 26.04.24 | Практическая работа |
| 61 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 03.05.24 | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.                                         | 1 | 0 | 1 | 08.05.24 | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.                                         | 1 | 0 | 1 | 15.05.24 | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.                                                        | 1 | 0 | 1 | 17.05.24 | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                                                   | 1 | 0 | 1 | 22.05.24 | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на                                                                                              | 1 | 0 | 1 | 22.05.24 | Практическая работа |

|                                     |                                                                                                                                |    |   |    |          |                     |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------|---------------------|
|                                     | дальность.                                                                                                                     |    |   |    |          |                     |
| 67                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1  | 0 | 1  | 24.05.24 | Практическая работа |
| 68                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.                                                                              | 1  | 0 | 1  | 24.05.24 | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                | 68 | 0 | 68 |          |                     |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов<br>и тем программы                                                                              | Количество часов |                 |                 | Дата<br>изучения | Виды<br>деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Виды, формы<br>контроля | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                       | всего            | конт.<br>работы | прак.<br>работы |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                                                         |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ         |                                                                                                                       |                  |                 |                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                                                         |
| 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;<br><div>знакомятся</div> с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; | Практическая работа;    |                                                         |
| Итого по разделу                               |                                                                                                                       | 1                |                 |                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                                                         |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                                                                                       |                  |                 |                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                                                         |
| 2.1                                            | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.        | 1                | 0               | 1               |                  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Практическая работа;    |                                                         |

|     |                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|     |                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |  | <p>физической культуры;<br/>заполняют</p> <p>дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;</p>                                                       |                      |  |
| 2.2 | <p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p> | 1 | 0 | 1 |  | <p>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 их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;</p> | Практическая работа; |  |

|                                        |                                                                                                                                                                                             |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |  |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|                                        |                                                                                                                                                                                             |   |   |   |  | знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;;<br>разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;                                                                                                                                                                                    |                      |  |
| Итого по разделу                       |                                                                                                                                                                                             | 2 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |  |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                                                                                                                                                                             |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |  |
| 3.1                                    | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.          | 1 | 0 | 1 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;<br><span style="border: 1px dashed red;">разучивают</span> 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; |  |
| 3.2                                    | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;<br>разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Практическая работа; |  |

|     |                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|     | спорта.                                                                                                                                                       |   |   |   |  | на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют 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 способы их устранения (обучение в парах).;  |                      |  |
| 3.3 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта. | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и | Практическая работа; |  |

|     |                                                        |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |  |
|-----|--------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|     |                                                        |   |   |   |  | выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |  |
| 3.4 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение; | Практическая работа; |  |
| 3.5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения           | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Практическая работа; |  |

|     |                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
|     |                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |  | 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 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 от техники спринтерского бега; |                                       |  |
| 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 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Устный опрос;<br>Практическая работа; |  |
| 3.7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень                                                                                                                       | 4 | 0 | 4 |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Практическая работа;                  |  |

|     |                                                                                     |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|     | (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) |    |   |    |  | 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 (работа в группах).; |                      |  |
| 3.8 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом            | 10 | 0 | 10 |  | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику                                                                                                                                                    | Практическая работа; |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |  | передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;;<br>разучивают технику передвижения на лыжах<br>одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;<br>контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;<br>демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.; |                      |  |
| 3.9  | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;                                                                                                                                                                       | Практическая работа; |  |
| 3.10 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона                                                                                                                                                                                                                | 3 | 0 | 3 |  | разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Практическая работа; |  |

|      |                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                   |                                       |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
|      |                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |  | внимании на выполнении технических элементов;<br>контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); |                                       |  |
| 3.11 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;                                                                                                                                        | Практическая работа;                  |  |
| 3.12 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона                                                                                                                    | 3 | 0 | 3 |  | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;                                                                                                                                        | Устный опрос;<br>Практическая работа; |  |
| 3.13 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча                                                                                                                              | 3 | 0 | 3 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста;                           | Практическая работа;                  |  |
| 3.14 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 3 | 0 | 3 |  | . совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста;                         | Практическая работа;                  |  |
| 3.15 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».                                                                                                                                                                          | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют ранее разученные                                                                                                                                                                   | Практическая работа;                  |  |

|      |                                                                                                                                                                       |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|      | Технические действия баскетболиста без мяча                                                                                                                           |   |   |   |  | <p>технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;</p> <p>анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);;</p> <p>изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p> |                      |  |
| 3.16 | <p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного</p> | 4 | 0 | 4 |  | <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Практическая работа; |  |

|      |                                                                     |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |  |
|------|---------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|      | обучения техническим действиям баскетболиста без мяча               |   |   |   |  | 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; <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <u>разучивают</u> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <u>играют</u> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;                                                   | Практическая работа; |  |
| 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 образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и 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 | Практическая работа; |  |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                              |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|                  |                                                                                                                                                                                                                                              |    |   |   |  | 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 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 техники удара по катящемуся 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 техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;                                                                                                   | Практическая работа; |  |
| 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 содержания 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; |  |

|                                     |                                                                                                                                                               |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |  |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
| 4.2                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6  | 0 | 6  |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <span style="border: 1px dashed red;">демонстрируют</span> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; |  |
| 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                   | 07.09.23      | Практическая работа  |
| 2     | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.                                                                                  | 1                | 0                  | 1                   | 08.09.23      | 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                   | 14.09.23      | Практическая работа  |
| 4     | Модуль «Лёгкая атлетика».                                                                                                                                                                       | 1                | 0                  | 1                   | 15.09.23      | Практическая         |

|    |                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |          |                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.                                                                                                 |   |   |   |          | работа              |
| 5  | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.                                                                               | 1 | 0 | 1 | 21.09.23 | Практическая работа |
| 6  | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.                                                                                                       | 1 | 0 | 1 | 22.09.23 | 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 | 28.09.23 | 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 | 29.09.23 | Практическая работа |
| 9  | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | 05.10.23 | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.                                                              | 1 | 0 | 1 | 06.10.23 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                    |   |   |   |          |                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
| 11 | Модуль «Спортивные игры.<br>Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.                                   | 1 | 0 | 1 | 12.10.23 | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Спортивные игры.<br>Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.                           | 1 | 0 | 1 | 13.10.23 | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.                                                 | 1 | 0 | 1 | 19.10.23 | Практическая работа |
| 14 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.                                        | 1 | 0 | 1 | 20.10.23 | Практическая работа |
| 15 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 | 1 | 26.10.23 | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.                                                                | 1 | 0 | 1 | 27.10.23 | Практическая работа |
| 17 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | 09.11.23 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |          |                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                        |   |   |   |          |                     |
| 18 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                     | 1 | 0 | 1 | 10.11.23 | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.                                                                             | 1 | 0 | 1 | 16.11.23 | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 17.11.23 | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | 23.11.23 | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.                                                                | 1 | 0 | 1 | 24.11.23 | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя                                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 | 30.11.23 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |          |                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.                                                                                                             |   |   |   |          |                     |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 | 01.12.23 | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 07.12.23 | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | 08.12.23 | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.                                                                | 1 | 0 | 1 | 01.12.23 | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.                                                    | 1 | 0 | 1 | 14.12.23 | Практическая работа |
| 29 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической                                                                                                             | 1 | 0 | 1 | 15.12.23 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |          |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.                                                                                                       |   |   |   |          |                     |
| 30 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта. | 1 | 0 | 1 | 21.12.23 | Практическая работа |
| 31 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 | 22.12.23 | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.                                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | 28.12.23 | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.                                                                                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 | 29.12.23 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                    |   |   |   |          |                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.                                                                    | 1 | 0 | 1 | 11.01.24 | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.                                           | 1 | 0 | 1 | 12.01.24 | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»                        | 1 | 0 | 1 | 18.01.24 | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | 19.01.24 | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.                                                                      | 1 | 0 | 1 | 25.01.24 | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.            | 1 | 0 | 1 | 26.01.24 | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.                | 1 | 0 | 1 | 01.02.24 | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.                                      | 1 | 0 | 1 | 02.02.24 | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.                  | 1 | 0 | 1 | 08.02.24 | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.     | 1 | 0 | 1 | 09.02.24 | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение                                                                           | 1 | 0 | 1 | 15.02.24 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                          |   |   |   |          |                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | дистанции до 3 км.<br>попеременный<br>двухшажный ход,<br>скользящий шаг.                                                                                                                 |   |   |   |          |                     |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | 16.02.24 | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | 22.02.24 | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | 29.02.24 | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.                                                                           | 1 | 0 | 1 | 01.03.24 | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет.<br>Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.                                                                                     | 1 | 0 | 1 | 07.03.24 | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Спортивные игры.<br>Правила техники безопасности на уроках.<br>Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 | 14.03.24 | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Спортивные игры» Волейбол                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | 15.03.24 | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивные игры» Волейбол                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | 21.03.24 | Практическая работа |
| 53 | Модуль «Спортивные игры» Волейбол                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | 22.03.24 | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивные                                                                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 | 04.04.24 | Практическая        |

|    |                                                                                                                                                               |   |   |   |          |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | игры» Волейбол                                                                                                                                                |   |   |   |          | работа              |
| 55 | Модуль «Спортивные игры» Волейбол                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 | 05.04.24 | Практическая работа |
| 56 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 11.04.24 | Практическая работа |
| 57 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 12.04.24 | Практическая работа |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 18.04.24 | Практическая работа |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 19.04.24 | Практическая работа |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований               | 1 | 0 | 1 | 25.04.24 | Практическая работа |

|                        |                                                                                                                                                               |    |   |    |          |                     |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------|---------------------|
|                        | комплекса ГТО                                                                                                                                                 |    |   |    |          |                     |
| 61                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 0 | 1  | 26.04.24 | Практическая работа |
| 62                     | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.    | 1  | 0 | 1  | 02.05.24 | Практическая работа |
| 63                     | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.                                            | 1  | 0 | 1  | 08.05.24 | Практическая работа |
| 64                     | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.                                                           | 1  | 0 | 1  | 15.05.24 | Практическая работа |
| 65                     | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                                                      | 1  | 0 | 1  | 16.05.24 | Практическая работа |
| 66                     | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                                                      | 1  | 0 | 1  | 22.05.24 | Практическая работа |
| 67                     | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                | 1  | 0 | 1  | 23.05.24 | Практическая работа |
| 68                     | Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.                                                                                                             | 1  | 0 | 1  | 23.05.24 | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ |                                                                                                                                                               | 68 | 0 | 68 |          |                     |

|              |  |  |  |
|--------------|--|--|--|
| ПО ПРОГРАММЕ |  |  |  |
|--------------|--|--|--|

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов<br>и тем программы                                                                                                                                                                                                               | Количество часов |                 |                 | Дата<br>изучения | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Виды, формы<br>контроля | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                        | всего            | конт.<br>работы | прак.<br>работы |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                                                         |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ         |                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                 |                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                                                         |
| 1.1                                            | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.<br>Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.<br>Профессионально-прикладная физическая культура.                                    | 1                | 0               | 1               |                  | осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье;<br>характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;<br>руководствоваться требованиями;<br>знать, что такое прикладная физическая культура | Практическая работа;    |                                                         |
| Итого по разделу                               |                                                                                                                                                                                                                                                        | 1                |                 |                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                                                         |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                 |                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                                                         |
| 2.1                                            | Восстановительный массаж, как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья.<br>Измерение функциональных резервов организма. | 1                | 0               | 1               |                  | способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных                                                                                                                                                                                                       | Практическая работа;    |                                                         |

|                                        |                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|                                        | Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.                                                                                                      |   |   |   |  | умственных и физических нагрузок; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом |                      |  |
| 2.2                                    | 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 |  | устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние                                                                                                                                    | Практическая работа; |  |
| Итого по разделу                       |                                                                                                                                                                                                               | 2 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |
| 3.1                                    | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация Упражнения культурно-этнической                                                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Практическая работа; |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|
|     | направленности.<br>Сюжетно-образные и<br>обрядовые игры.<br>Технические действия<br>национальных видов<br>спорта.<br>1.                                                                                           |   |   |   |  | разучивают<br>стилизованные<br>общеразвивающие<br>упражнения,<br>выполняемые с<br>разной амплитудой<br>движения, ритмом и<br>темпом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |  |
| 3.2 | Модуль «Гимнастика».<br>Гимнастическая<br>комбинация.<br>Упражнения культурно-<br>этнической<br>направленности.<br>Сюжетно-образные и<br>обрядовые игры.<br>Технические действия<br>национальных видов<br>спорта. | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику<br>ранее разученных<br>упражнений;<br>составлять и<br>выполнять<br>акробатические и<br>гимнастические<br>комплексы<br>упражнений,<br>самостоятельно<br>разучивать сложно-<br>координированные<br>упражнения на<br>спортивных<br>снарядах;<br>контролируют<br>технику выполнения<br>упражнений<br>другими учащимися,<br>сравнивают их с<br>образцами и<br>выявляют<br>возможные ошибки,<br>предлагают способы<br>их устранения<br>(обучение в парах) | Практическая<br>работа; |  |
| 3.3 | Модуль «Гимнастика».<br>Черлидинг: композиция<br>упражнений с<br>построением пирамид,<br>элементами степ-<br>аэробики, акробатики и<br>ритмической<br>гимнастики.                                                 | 3 | 0 | 3 |  | контролируют<br>технику выполнения<br>упражнения<br>другими учащимися,<br>сравнивают её с<br>образцом и<br>выявляют<br>возможные ошибки,<br>предлагают способы<br>их устранения<br>(обучение в<br>группах); составлять<br>и выполнять<br>композицию<br>упражнений<br>черлидинга с<br>построением<br>пирамид,<br>элементами степ-<br>аэробики и<br>акробатики<br>(девушки);<br>составлять и<br>выполнять                                                               | Практическая<br>работа; |  |

|     |                                              |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |  |
|-----|----------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|
|     |                                              |   |   |   |  | комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |  |
| 3.5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с 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 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 от техники спринтерского бега; | Практическая работа;          |  |
| 3.6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с       | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Устный опрос;<br>Практическая |  |

|     |                                                                                                                                                              |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|     | рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега |    |   |    |  | выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | работа;              |  |
| 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, 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 (работа в группах).; | Практическая работа; |  |
| 3.8 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом                                                                                     | 10 | 0 | 10 |  | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Практическая работа; |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |  | <p>разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах</p> <p>одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах</p> <p>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);;</p> <p>демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p> |                      |  |
| 3.9  | <p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах</p> <p>одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий</p> | 1 | 0 | 1 |  | <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах</p> <p>одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     | Практическая работа; |  |
| 3.10 | <p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Преодоление небольших трамплинов</p>                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 | 0 | 3 |  | разучивают технику преодоления небольших препятствий,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Практическая работа; |  |

|      |                                                                                            |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                               |                                       |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
|      | при спуске с пологого склона                                                               |   |   |   |  | акцентируют внимание на выполнении технических элементов;<br>контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); |                                       |  |
| 3.11 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;<br>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;                                                                            | Практическая работа;                  |  |
| 3.12 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 3 | 0 | 3 |  | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;<br>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;                                                                            | Устный опрос;<br>Практическая работа; |  |
| 3.13 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе                           | 3 | 0 | 3 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;<br>разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;                        | Практическая работа;                  |  |
| 3.14 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе                           | 3 | 0 | 3 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;<br>разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;                        | Практическая работа;                  |  |
| 3.15 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».                                                       | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют ранее разученные                                                                                                                                                                               | Практическая работа;                  |  |

|      |                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|      | Технические действия баскетболиста без мяча                                                                                                                                                                   |   |   |   |  | технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление 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 и 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.; |                      |  |
| 3.16 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Практическая работа; |  |
| 3.17 | Модуль «Спортивные                                                                                                                                                                                            | 5 | 0 | 5 |  | совершенствуют                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Практическая         |  |

|      |                                                                     |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |  |
|------|---------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|      | игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе                       |   |   |   |  | технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <u>разучивают</u> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <u>играют</u> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий:                                                                                                                                                                                                                               | работа;              |  |
| 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 образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и 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 | Практическая работа; |  |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                              |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|                  |                                                                                                                                                                                                                                              |    |   |   |  | способы их устранения (работа в парах);;<br>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 техники удара по катящемуся 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 техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;                                                                            | Практическая работа; |  |
| 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 содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;<br><span style="border: 1px dashed red;">демонстрируют</span> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; |  |
| 4.2              | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                | 6  | 0 | 6 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;<br><span style="border: 1px dashed red;">демонстрируют</span> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований                | Практическая работа; |  |

|                                     |  |    |   |    |  |                |  |  |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|----------------|--|--|
|                                     |  |    |   |    |  | комплекса ГТО; |  |  |
| 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.<br>Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.<br>Профессионально-прикладная физическая культура.                    | 1                | 0                  | 1                   | 04.09.23      | Практическая работа  |
| 2     | Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья.<br>Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. | 1                | 0                  | 1                   | 07.09.23      | Практическая работа  |
| 3     | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.<br>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.                       | 1                | 0                  | 1                   | 11.09.23      | Практическая работа  |

|    |                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |          |                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
| 4  | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.                                                                       | 1 | 0 | 1 | 14.09.23 | Практическая работа |
| 5  | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.                                                                               | 1 | 0 | 1 | 18.09.23 | Практическая работа |
| 6  | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.                                                                                                       | 1 | 0 | 1 | 21.09.23 | 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 | 25.09.23 | 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 | 28.09.23 | Практическая работа |
| 9  | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | 02.10.23 | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в                                                                       | 1 | 0 | 1 | 05.10.23 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                    |   |   |   |          |                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | футболе.                                                                                                                                                                           |   |   |   |          |                     |
| 11 | Модуль «Спортивные игры.<br>Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.                                   | 1 | 0 | 1 | 09.10.23 | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Спортивные игры.<br>Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.                           | 1 | 0 | 1 | 12.10.23 | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.                                                 | 1 | 0 | 1 | 16.10.23 | Практическая работа |
| 14 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.                                        | 1 | 0 | 1 | 19.10.23 | Практическая работа |
| 15 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 | 1 | 23.10.23 | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.                                                                | 1 | 0 | 1 | 26.10.23 | Практическая работа |
| 17 | Модуль «Гимнастика». Правила техники                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 | 09.11.23 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                    |   |   |   |           |                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|---------------------|
|    | безопасности на уроках.<br>Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.                                                                                |   |   |   |           |                     |
| 18 | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами       | 1 | 0 | 1 | 13.11.23. | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 | 16.11.23  | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта. | 1 | 0 | 1 | 20.11.23  | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта. | 1 | 0 | 1 | 23.11.23  | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 | 27.11.23  | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами                                          | 1 | 0 | 1 | 30.11.23  | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Гимнастика».                                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 | 04.12.23  | Практическая        |

|    |                                                                                                                                                                                       |   |   |   |          |                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|------------------------|
|    | Упражнения на снарядах.                                                                                                                                                               |   |   |   |          | работа                 |
| 25 | Модуль «Гимнастика».<br>Упражнения на снарядах.                                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 | 07.12.23 | Практическая<br>работа |
| 26 | Модуль «Гимнастика».<br>Упражнения на снарядах.                                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 | 11.12.23 | Практическая<br>работа |
| 27 | Физическая<br>подготовка: освоение<br>содержания<br>программы, демонстрация<br>приростов в показателях<br>физической<br>подготовленности и<br>нормативных требований<br>комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 14.12.23 | Практическая<br>работа |
| 28 | Физическая<br>подготовка: освоение<br>содержания<br>программы, демонстрация<br>приростов в показателях<br>физической<br>подготовленности и<br>нормативных требований<br>комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 18.12.23 | Практическая<br>работа |
| 29 | Физическая<br>подготовка: освоение<br>содержания<br>программы, демонстрация<br>приростов в показателях<br>физической<br>подготовленности и<br>нормативных требований<br>комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 21.12.23 | Практическая<br>работа |
| 30 | Физическая<br>подготовка: освоение<br>содержания<br>программы, демонстрация<br>приростов в показателях<br>физической<br>подготовленности и<br>нормативных требований<br>комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 25.12.23 | Практическая<br>работа |
| 31 | Физическая<br>подготовка: освоение<br>содержания<br>программы, демонстрация<br>приростов в показателях<br>физической<br>подготовленности и                                            | 1 | 0 | 1 | 28.12.23 | Практическая<br>работа |

|    |                                                                                                                            |   |   |   |          |                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | нормативных требований комплекса ГТО                                                                                       |   |   |   |          |                     |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | 11.01.24 | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.                | 1 | 0 | 1 | 15.01.24 | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.                                                                            | 1 | 0 | 1 | 18.01.24 | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.                                                   | 1 | 0 | 1 | 22.01.24 | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»                                | 1 | 0 | 1 | 25.01.24 | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.         | 1 | 0 | 1 | 29.01.24 | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.                                                                              | 1 | 0 | 1 | 01.02.24 | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.                    | 1 | 0 | 1 | 05.02.24 | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.                        | 1 | 0 | 1 | 08.02.24 | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития                                                            | 1 | 0 | 1 | 12.02.24 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                   |   |   |   |          |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | выносливости.                                                                                                                                     |   |   |   |          |                     |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.                                                 | 1 | 0 | 1 | 15.02.24 | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.                                    | 1 | 0 | 1 | 19.02.24 | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.                                          | 1 | 0 | 1 | 22.02.24 | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.                                                                     | 1 | 0 | 1 | 26.02.24 | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.                                    | 1 | 0 | 1 | 29.02.24 | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.                                                                     | 1 | 0 | 1 | 04.03.24 | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.                                                                     | 1 | 0 | 1 | 04.03.24 | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.                                          | 1 | 0 | 1 | 07.03.24 | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 | 11.03.24 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                       |   |   |   |          |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
| 51 | Модуль «Спортивные игры.<br>Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 | 14.03.24 | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                     | 1 | 0 | 1 | 18.03.24 | Практическая работа |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                     | 1 | 0 | 1 | 21.03.24 | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                     | 1 | 0 | 1 | 01.04.24 | Практическая работа |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.                                                                           | 1 | 0 | 1 | 04.04.24 | Практическая работа |
| 56 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                         | 1 | 0 | 1 | 08.04.24 | Практическая работа |
| 57 | Физическая подготовка: освоение содержания                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | 11.04.24 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                               |   |   |   |          |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                            |   |   |   |          |                     |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 15.04.24 | Практическая работа |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 18.04.24 | Практическая работа |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 22.04.24 | Практическая работа |
| 61 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.    | 1 | 0 | 1 | 25.04.24 | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.    | 1 | 0 | 1 | 02.05.24 | Практическая работа |

|                                     |                                                                                                                                |    |   |    |          |                     |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------|---------------------|
| 63                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.             | 1  | 0 | 1  | 06.05.24 | Практическая работа |
| 64                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.                             | 1  | 0 | 1  | 13.05.24 | Практическая работа |
| 65                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                       | 1  | 0 | 1  | 16.05.24 | Практическая работа |
| 66                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                       | 1  | 0 | 1  | 20.05.24 | Практическая работа |
| 67                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1  | 0 | 1  | 23.05.24 | Практическая работа |
| 68                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.                                                                              | 1  | 0 | 1  | 23.05.24 | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                | 68 | 0 | 68 |          |                     |

