

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Юнны
муниципального района Илишевский район Республики Башкортостан

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

Якупова А.Р. / С.Р. /

Протокол ШМО

№ 1 от 31.08.2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по
УВР

Рахматуллина Г.Х. / Г.Х. /

31.08.2023 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ ООШ с. Юнны

Миннигулова Ф.А. / Ф.А. /

Приказ № 112 от 31.08.2023 г.



ИЗМЕНЕНИЕ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для обучающихся 7-9 классов

Разработчик: Вильданов И.А.,
учитель физической культуры

Юнны-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 и двигательные действия как основы 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 ритмической 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 низкой гимнастической перекладины 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 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 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, профилактика 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 разбегу внутренней частью стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее изученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее изученных 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 активной 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: подача 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 изученных 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 использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных

мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрах и спортивных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и испрыгивание, 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. Перенос кане предельных тяжестей (малышки — сверстников в способе 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 собираньем малых предметов, лежащих на полу на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей подвижными мишенями (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 преодоление 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 на 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);отжиманиявупорелёжасизменяющейсявысотойопорыдлярукиног;подниманиеногввесе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ногизафиксированы)сгибаниетуловищасразличнойамплитудойдвижений(наживотеинаспине);комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, поворотынаместе,наклоны,подскокисовзмахомрук);метаниенабивногомячаизразличныхисходныхположений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (сувеличивающимсятемпомдвиженийбезпотерикачествавыполнения);элементыатлетическойгимнастики(потипу«подкачки»);приседаниянаоднойноге«пистолетом»сопоройнарукудлясохраненияравновесия).

Развитиевыносливости. Упражненияснепредельнымиотягощениями,выполняемыеврежимеумеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторноевыполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговойтренировки»).Комплексыупражненийсотягощением,выполняемыеврежименепрерывногоинтервальногометодов.

*Модуль«Лёгкаяатлетика».**Развитиевыносливости.*Бегсмаксимальнойскоростьюврежимеповторно-интервального метода. Бегпопересеченной местности (кроссовыйбег).

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.Прыжкивверхсдоставаниемподвешенныхпредметов.Прыжкивполуприседе(наместе,спродвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину пометоду ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотамивправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительнымотягощениемибезнего.Комплексыупражненийснабивнымимячами.Упражненияслокальнымотягощениемнамышечныегруппы.Комплексысиловыхупражненийпометодукруговойтренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на рукиибезопоры.Максимальныйбегвгоркуисгорки.Повторныйбегнакороткиедистанциисмаксимальной 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 бегсускорением. Подвижныеиспортивныеигры,эстафеты.

*Развитиекоординациидвижений.*Специализированныекомплексыупражненийнаразвитиекоординации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и«Спортивныеигры»).

*Модуль«Зимниевидаспорта».**Развитиевыносливости.*Передвиженияналыжахсравномернойскоростьюврежимаумеренной,большойисубмаксимальнойинтенсивности,ссоревновательнойскоростью.

*Развитиесиловыхспособностей.*Передвиженияналыжахпоотлогомусклонусдополнительнымотягощением.Скоростнойподъёмступающимискользящимшагом,бегом,«лесенкой»,«ёлочкой».Упражненияв «транспортировке».

*Развитиекоординации.*Упражнениявповоротахиспускахналыжах;проездчерез«ворота»ипреодолениенебольшихтрамплинов.

Модуль«Спортивныеигры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальнойскоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх,назад,вправо, влево,приседания).Ускоренияс изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.Выпрыгиваниевверх с доставанием ориентировлевой (правой) рукой. Челночный бег (чередованиепрохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью

спредварительнымвыполнениеммногоскоков.Передвижениясускорениямиимаксимальнойскоростью

приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки со своротами 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 продвижением (с дополнительным отягощением без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Повторный бег 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 объемом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнера). 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 командной скорости и направлению передвигания.

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 ходьбой и бегом вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу «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 вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стену в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, 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 высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). Развитие

выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции максимальной скоростью с 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 в 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 в 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 в возрастно-половых стандартах, 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, выявлять 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, прав на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением руки ног (девушки);
- 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 передвигания по переменным двухшажным ходом на передвигание одновременным одношажным ходом и обратное 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 выполнения и другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых, 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 в внутренней и внешней части 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 bivouaka;
- 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 черлидинг-аэробикой, 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 общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата и занятия	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. 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 исторически е 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;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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 выполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержание (физические качества), осмысливают физическую подготовку и ее результативность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;		
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии и физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий и физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий и 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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	---	---	---	---	--	---	-------------------------	---

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru/>



						упора присев, прогнувшись; прыжков вверх с разведением рук ног в стороны; прыжки вверх толчком 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 гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях с отведением ног 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 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; 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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	---	---	---	---	--	--	----------------------	---

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru/>



						упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и 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 руки 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 последующего ускорения;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа	Практическая работа;	

						впарах);;		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
--	--	--	--	--	--	-----------	--	---

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru/>

						наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её фазы и элементы 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 <u>ра</u> бота;	

3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча	Практическая работа; опрос; Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru https://uchi.ru/
-----	---	---	---	---	--	---	--

						другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав группах).;		
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одношажным ходом	10	0	10		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; описывают технику передвижения на лыжах одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одношажным ходом по фазам и в полной координации;; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;	Практическая работа;	
3.9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию двоящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости и в процессе самостоятельных занятий	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию двоящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа;	

3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов в припуске спускового склона	3	0	3		разучивают технику преодоления не больших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технически х элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
------	--	---	---	---	--	---	----------------------	---

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru/>

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru/>



						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;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3		применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	3	0	3		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетболом;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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 баскетболом;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетболом;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземлении на другую, остановка двумя шагами, остановка	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						прыжком, повороты наместе);;		
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;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол; знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием ранее разученных технических действий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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, демонстрируемому 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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						удара по катящемуся мячу с разбега апофазы 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	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;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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. Технические действия национальных видов спорта	4	0	4		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре и рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекс ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физичес	6	0	6		к о й подготовки; демонстрируют	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре и рабочей программы базовой физической	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

27

П
р
а
к
т
и
ч
е
с
к
а
я
р
а
б
о
т
а
;

	подготовленности и нормативных требова ний комплекса ГТО.					приостановка показателей физической подготовле нности и нормативных требова ний комплекса ГТО;		
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата и зачет	Виды, формы конт роля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	05.09.23	Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	06.09.23	Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах	1	0	1	12.09.23	Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	13.09.23	Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее изученные беговые упражнения.	1	0	1	19.09.23	Практическая работа

6	Модуль «Лёгкая	1	0	1	20.09.23	Практическая
---	----------------	---	---	---	----------	--------------

	атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30м.					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	26.09.23	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	27.09.23	Практическая работа
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет 1000м. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	03.10.23	Практическая работа
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам использования разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	04.10.23	Практическая работа

11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча в ведении в футболе.	1	0	1	10.10.23	Практическая работа
12	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам	1	0	1	17.10.23	Практическая работа

	использованиемразученных технических приёмов мячаеговедении в футболе.					
13	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам использованияразученных технических приёмов мячаеговедении в футболе.	1	0	1	18.10.23	Практическая работа
14	Физическаяподготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.10.23	Практическая работа
15	Физическаяподготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.10.23	Практическая работа
16	Физическаяподготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	7.11.23	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 комб инация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	14.11.23	Практическая работа
----	--	---	---	---	----------	------------------------

19	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стойки кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	15.11.23	Практическая работа
20	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стойки кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	21.11.23	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	28.11.23	Практическая работа
23	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1	29.11.23	Практическая работа
24	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1	05.12.23	Практическая работа

25	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подбору музыкального сопро- вождения.	1	0	1	06.12.23	Практическая работа
----	---	---	---	---	----------	------------------------

26	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подбору музыкального сопровождения.	1	0	1	12.12.23	Практическая работа
27	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подбору 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	19.12.23	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	26.12.23	Практическая работа
31	Физическая подготовка: освоение содержания	1	0	1	27.12.23	Практическая работа

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	9.01.24	Практическая работа
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одномоментным ножным 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	16.01.24	Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	17.01.24	Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «Сборки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	23.01.24	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». Спуск на лыжах.	1	0	1	30.01.24	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	06.02.24	Практическая работа
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	07.02.24	Практическая работа
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжной одновременной одношажной ходьбой.	1	0	1	13.02.24	Практическая работа
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подьемами и спусками с гор, преодоление подьема и препятствий.	1	0	1	14.02.24	Практическая работа
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	20.02.24	Практическая работа
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	21.02.24	Практическая работа
46	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	27.02.24	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 лыжной 3 км	1	0	1	05.03.24	Практическая работа

49	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке	1	0	1	06.03.24	Практическая работа
----	--	---	---	---	----------	------------------------

	баскетболиста.					
50	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1	12.03.24	Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	13.03.24	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	19.03.24	Практическая работа
53	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	20.03.24	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	02.04.24	Практическая работа
55	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	03.04.24	Практическая работа

56	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приёмы передач мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	09.04.24	Практическая работа
57	Модуль «Спортивные игры.	1	0	1	16.04.24	Практическая

	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием мразученных технических приёмов в подаче мяча.					работа
58	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием мразученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	17.04.24	Практическая работа
59	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием мразученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	23.04.24	Практическая работа
60	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачёт. Волейбол по правилам с использованием мразученных технических действий.	1	0	1	24.04.24	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	30.04.24	Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	07.05.24	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 многоскоки. Зачёт. Прыжок в длину с места.	1	0	1	14.05.24	Практическая работа

65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	15.05.24	Практическая работа
----	--	---	---	---	----------	------------------------

66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	21.05.24	Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	22.05.24	Практическая работа
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передви жение.	1	0	1	22.05.24	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата и из учения	Виды дея тельности	Виды, формы конт роля	Электронные (ци фровые) образов ательные ресурс ы
		всего	конт. ра боты	прак. ра боты				
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 исторически предпосылки возрождения Олимпийских игр Олимпийского движения; знакомя тся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомя тся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								

2.1	Составление дневника физической культуры.	1	0	1		знакомятся с правилами	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.r
-----	---	---	---	---	--	------------------------	----------------------	--------------------------------

	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.					составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержание и наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовку как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;		uhttps://uchi.ru/
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 «отстающих» в своём развитии физических качеств и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития; знакомятся со структурой занятия физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основ	Практическая работа;	

						ных частей,		

www.edu.ru

www.school.edu.ru

u

<https://uchi.ru/>

						необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами исполнения амплитудой времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного оставления содержания плана занятий физической подготовки 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; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения культурно-этнической направленности	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой	Практическая работа;	

	СТИ.							
--	------	--	--	--	--	--	--	--



www.edu.ru
www.school.edu.r
u
https://uchi.ru/

www.edu.ru
www.school.edu.r
u
https://uchi.ru/

	Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.				скамейке;;разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях 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 упражнения и других учащихся, сравнивая их с образцами и выявляя 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 техническую сложность в их исполнении, делают выводы, описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						упражнения дру- гими учащими- ся, сравнивают её с образцом и выявляют воз- можные ошибки, предлагают по- правки и устраняют (о- бучение в группах);		
3.4	Модуль «Гимнастика». Упраж- нения ритмической гим- настики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмиче- ской гимнастики, та- нцевальные движе- ния; разучивают сти- лизованное общера- звивающее упражн- ение для ритмической ги- мнастики (передви- жения приставным шагом с движением рук и туловища, приседания полуприседания со сведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражн- ения различной кон- фигурации); состав- ляют комбинацию ритмической гимна- стики из хорошо разучен- ных 8— 10 упражнений, под- бирают музыкальное сопровождение; ра- зучивают комбина- цию и демонстрируют её выполнение;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Бе- говые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют работу техники стар- та, уточняют фазы и элементы, делают выводы; о- писывают	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						технику выполнения старта и разучивает её в единстве со следующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах); наблюдают и анализируют образцы 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 образцы 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; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч, уменьшающийся диаметром)	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в подвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образцы учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работают в группах).;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по одному временному лыжному ходу	10	0	10		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёма, торможения пологого склона;; наблюдают и анализируют образцы техники одновременного лыжного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						отличительныепри знаки и делаютвыводы;;оп исываюттехникупе редвижение налыжаходновремен нымодношажны мходом, выделяютфазы движения иих техническитрудн ости;;разучиваютт ехникупередвижен ия налыжаходновремен нымодношажны мходомпофазамив полнойкоординаци и;;контролируютте хникупередвижени я налыжах другимиучащимис я,выявляютвозмож ныеошибки ипредлагаютспосо бы ихустранения (работав парах);;демонстри руюттехникуперед вижения налыжах по учебнойдистанции .;		
3.9	Модуль«Зимние виды с порта». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию по дводящих и подготовительны х упражнений для самостоятельного обуче ния техники передвижения н алыжаходновременн ымодношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятель ных занятий	1	0	1		знакомятся с рекомендациям и учителя по использованию по дводящих и подготовительны х упражнений для самостоятельного обучения техники п ередвижения налыжаходновремен нымодношажны мходом, передвиж ений налыжах для развития вынос ливости в процессе самосто ятельных занятий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	Модуль«Зимние виды	3	0	3		разучивают	Практическая	www.edu.ru

	спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона					технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав группами); повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;	работа;	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3			Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	3	0	3		б у ч е н и я т е х н и ч е	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста); совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в	
3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подвижных и подготовительных упражнений для самостоятельного	3	0	3		с к и м		

П
р
а
к
т
и
ч
е
с
к
а
я
р
а
б
о
т
а
;

www.edu.ru
www.school.edu.ru
uchi.ru

П
р
а
к
т
и
ч
е
с
к
а
я
р
а
б
о
т
а
;

www.edu.ru
www.school.edu.ru
uchi.ru

	действия баскетболиста без мяча					стойке баскетболиста;		
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);; анализируют выполнение технических действий игрока 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.;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	использованию подвод ящих и подготовительных упраж ажнений для самостоятельного оо бучения техническим действиям баскетболиста без мяча					подготовительных упражнений для самостоятельн ого обучения техни ческим действиям баскетболиста без мяча;		
3.17	Модуль «Спортивные игры. Во лейбол». Игровые действия в oleyболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученны х технических дей ствий игры волейбол; разучивают и со вершенствуют пер едачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки со перника; разучив ают правила игры в волейбол; изнакомятся с игровыми дейст виями в нападении и защите; играют волейбол по правилам; с использованием разученных техни ческих действий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Ф утбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют те хнику ранее разученных т ехнических дейст вий игры футбол;; знако мятся с образом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстр ируемого учителем , выделяют его фазы и технические элеме нты;; описывают те хнику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющи еся различия, делают выводы по	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						способам обучения ;;разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;;контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав 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;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		53						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержание программы. Примерные модульные программы по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						физической подготовки и нормативных требований комплекса ГТО;		
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата из-учения	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.	1	0	1	13.09.23	Практическая работа

	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт сопорой 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. Зачёт. 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	27.09.23	Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачёт. 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 покатящемуся мячу с разбегав футболе.	1	0	1	04.10.23	Практическая работа
10	Модуль «Спортивные игры.	1	0	1	06.10.23	Практическая работа

	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.					
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведения в футболе.	1	0	1	13.10.23	Практическая работа
12	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	18.10.23	Практическая работа
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1	20.10.23	Практическая работа
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую ногу в баскетболе.	1	0	1	25.10.23	Практическая работа
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разностной траектории.	1	0	1	27.10.23	Практическая работа

16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.	1	0	1	08.11.23	Практическая работа
----	--	---	---	---	----------	---------------------

	Зачет.Передачииброским яча в корзину.					
17	Физическаяподготов ка: освоениесодержания программы,демонстрация приростов в показателяхфизическойпо дготовленностиинормати вных требованийкомплексаГТО	1	0	1	10.11.23	Практическая работа
18	Физическаяподготов ка: освоениесодержания программы,демонстрация приростов в показателяхфизическойпо дготовленностиинормати вных требованийкомплексаГТО	1	0	1	15.11.23	Практическая работа
19	Модуль «Гимнастика».Правила техникибезопасности на уроках.Акробатическаяком бинация.Строевойшаг,разм ыкание и смыкание наместе.	1	0	1	17.11.23	Практическая работа
20	Модуль «Гимнастика».Упражнени я на низкомгимнастическом бревне.Акробатическаяком бинация изобщеразвивающихислож нокоординированныхупра жнений,стоек икувырков, ранееразученныхакробати ческихупражнений.	1	0	1	17.11.23	Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Висы иупоры на невысокойгимнастиче скойперекладине. Прыжкичерезскакалку .	1	0	1	22.11.23	Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика». Упражненияритмическойг имнастики.Упражнения	1	0	1	24.11.23	Практическая работа

	спартнером,					
--	-------------	--	--	--	--	--

	акробатические,нагимнастической стенке.Упражненияспредметами.					
23	Модуль «Гимнастика». Знакомствос рекомендациями учителяпо распределениюупражнений в комбинацииритмическойгимнастикииподборе музыкальногосопровождения.	1	0	1	29.11.23	Практическая работа
24	Модуль «Гимнастика».Акробатическаякомбинация.Строевойшаг,размыкание и смыкание наместе.	1	0	1	01.12.23	Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика».Упражнения на низкомгимнастическом бревне.Акробатическаякомбинация изобщеразвивающихисложнокоординированныхупражнений,стоек икувырков, ранеееразученныхакробатическихупражнений.	1	0	1	06.12.23	Практическая работа
26	Модуль «Гимнастика». Висы иупоры на невысокойгимнастическойперекладине. Прыжкичерезскалку .	1	0	1	08.12.23	Практическая работа
27	Модуль «Гимнастика». Упражненияритмическойгимнастики.Упражнения с партнером,акробатические, нагимнастической стенке. Упражненияспредметами.	1	0	1	13.12.23	Практическая работа

28	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражне ний в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровожде ния.	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. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. 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. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.	1	0	1	22.12.23	Практическая работа

31	Физическаяподготов ка: освоениесодержания программы,демонстрация приростов в показателяхфизическойпо дготовленностиинормати вных требованийкомплексаГТО	1	0	1	27.12.23	Практическая работа
32	Модуль «Зимние видыспорта».Правилатех никибезопасности на уроках.Передвижение на лыжаходновременнымод ношажным ходом.	1	0	1	29.12.23	Практическая работа

33	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	10.01.23	Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1	12.01.24	Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение 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 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». Спуск на лыжах.	1	0	1	26.01.24	Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъем «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	07.02.24	Практическая работа
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	09.02.24	Практическая работа

43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты	1	0	1	14.02.24	Практическая работа
----	---	---	---	---	----------	------------------------

	подъёмами и спусками сгор,преодолениеподъёмов и препятствий.					
44	Модуль «Зимние видыспорта».Прохождениедистанции до 3 км.попеременныйдвух шажный ход,скользящий шаг.	1	0	1	16.02.24	Практическая работа
45	Модуль «Зимние видыспорта».Пр охождениедистанциидо2,5к м,игры,эстафеты.	1	0	1	21.02.24	Практическая работа
46	Модуль «Зимние видыспорта».Прохождени едистанции до2,5км,игры,эстафеты.	1	0	1	28.02.24	Практическая работа
47	Модуль «Зимние видыспорта».Прохождени едистанции до2,5км,игры,эстафеты.	1	0	1	01.03.24	Практическая работа
48	Модуль «Зимние видыспорта». Игры и эстафеты сподъёмами и спусками сгор, преодоление подъёмови препятствий.	1	0	1	06.03.24	Практическая работа
49	Модуль«Зимниевидыс порта».Зачет. Передвижениепоучебнойл ыжне одновременнымодношаж ным ходом.	1	0	1	13.03.24	Практическая работа
50	Модуль«Спортивные игры. Правила техникибезопасностина уроках.Волейбол. Приём ипередачамячадвумярук ами снизу и сверху вразные зоны площадкикоманды соперникавволейболе.	1	0	1	15.03.24	Практическая работа
51	Модуль«Спортивные игры» Волейбол	1	0	1	20.03.24	Практическая работа

52	Модуль «Спортивные игры» Волейбол	1	0	1	22.03.24	Практическая работа
----	-----------------------------------	---	---	---	----------	---------------------

53	Модуль «Спортивные игры» Волейбол	1	0	1	03.04.24	Практическая работа
54	Модуль «Спортивные игры» Волейбол	1	0	1	05.04.24	Практическая работа
55	Модуль «Спортивные игры» Волейбол	1	0	1	12.04.24	Практическая работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.04.24	Практическая работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.04.24	Практическая работа
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.04.24	Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1	0	1	26.04.24	Практическая работа

	требованийком плексаГТО					
60	Физическаяподготов ка: освоениесодержания	1	0	1	03.05.24	Практическая работа

	программы, демонстрацияприростов в показателяхфи зическойподготовленности и нормативных требованийком плексаГТО					
61	Физическаяподготов ка: освоениесодержания программы, демонстрацияприростов в показателяхфи зическойподготовленности и нормативных требованийком плексаГТО	1	0	1	08.05.24	Практическая работа
62	Модуль «Лёгкаяатлетика ».Правилатехники безопасности науроках. Прыжковыеупра жнения: прыжки имногоскоки. Прыжковыеупра жнения: прыжок вдлинусместа.	1	0	1	10.05.24	Практическая работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика».Прыжковыеупра жнения:прыжкиимногоскок и.Прыжковыеупражнения:п рыжоквдлинусместа.	1	0	1	15.05.24	Практическая работа
64	Модуль «Лёгкаяатлетика». Прыжковыеупражнения я:прыжкии много скоки Зачет. Прыжоквдлинусместа.	1	0	1	17.05.24	Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного)мячана дальность.	1	0	1	17.05.24	Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного)мячана дальность.	1	0	1	22.05.24	Практическая работа

67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного)мячана дальность.Зачет.Метаниемалого(теннисного)мячана дальность.	1	0	1	22.05.24	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 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата из учения	Виды деятельности	Виды, формы конт роля	Электронные (ци фровые) образов ательные ресурс ы
		всего	конт. ра боты	прак. ра боты				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1		осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями; знать, что такое прикладная физическая культура	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1						www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								

2.1	Восстановительный массаж, как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической	1	0	1		способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию	Практическая работа;	
-----	--	---	---	---	--	---	----------------------	--

	подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в течение активного отдыха.					эмоциональных напряжений, активному установлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травмы ишибов в время самостоятельных занятий физической культурой испортом; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ушибах, соблюдать правила техники безопасности в совместных занятиях физической культурой и спортом		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом	Практическая работа;	
3.2	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные координированные упражнения на спортивных снарядах; контролировать технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивать их с образцами и выявлять возможные ошибки, предлагать способы их устранения (обучение в парах)	Практическая работа;	

3.3	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений способом построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	3	0	3		контролируют технику выполнения упражнений, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга по строению	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	--	---	---	---	--	--	-----------------------------	--



www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>

						пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики(девушки); составлять и выполнять комплекс 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 образцы техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);; 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 гладкогорного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						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 работа;	
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	4	0	4		повторяют ранее изученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, вне подвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образцы учителя, сравнивают с техникой ранее изученных 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 по снегу на лыжах и коньках	10	0	10		повторяют ранее изученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов	Практическая работа;	
-----	---	----	---	----	--	---	----------------------	--

опрос;

Практическая

www.edu.ru

www.school.edu.ru

u

<https://uchi.ru/>

www.edu.ru

www.school.edu.ru

u

<https://uchi.ru/>

www.edu.ru

www.school.edu.ru

u

<https://uchi.ru/>

						торможения спологого склона;;наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее изученных спортсменов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их техническую трудность;;разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);;демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;		
3.9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию двоящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижения на	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию двоящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижения на	Практическая работа;	

	лыжах для развития					развития выносливости		
--	--------------------	--	--	--	--	-----------------------	--	--

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru/>

	выносливости в процесс самостоятельных занятий					процесс самостоятельных занятий ;		www.edu.ru
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;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.11	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения со пологого склона;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения со пологого склона;;	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.13	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	3	0	3		совершенствуют технику ранее разученных технических действий в игре в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.14	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	3	0	3		совершенствуют технику ранее разученных технических действий в игре в волейбол;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						разучивают совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;		
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);; 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.;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru/
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru/

	использованию подвод ящих и подготовительных упраж нений для самостоятельного обу чения техническим действиям баскетболиста без мяча					подготовительных упражнений для самостоятельн ого обучения техни ческим действиям баскетболиста без мяча;		
3.17	Модуль «Спортивные игры. Во лейбол». Игровые действия в во лейболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических дей ствий игры волейбол; разучивают и совер шенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила и гры в волейбол и знакомятся с игровыми действия ми в нападении и защите; играют в воле йболл по правилам с ис пользованием разуче нных технических дей ствий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Фу тбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют те хнику ранее разученных т ехнических дейст вий игры футбол;; знако мятся с образом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстр ируемого учителем, выделяют его фазы и технические эл ементы;; описывают технику удара по катя щемуся мячу с разбега и сравнивают ее с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имею щиеся различия, делают выводы по способам обучения;; р азучивают технику удара по катя щемуся мячу с разбега по	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						фазам и в полнойкоординации; ;контролируюттехни ку выполненияударапо катящемусмячу другимиучащимися, выявляютвозможны еошибкии предлагаютспособы ихустранения (работа впарах);;совершенст вуюттехнику передачикатящегося мяча наразные расстояния инаправления(обуче ниевпарах);;		
3.19	Модуль «Спортивныеигры.Ф утбол». Знакомство срекомендациямиучите ляпоиспользованиюпод водящих иподготовительныхупр ажнений длясамостоятельногооб учениятехникиударапо катящемусмячу сразбега и его передачинаразные расстояния	1	0	1		знакомятся срекомендациямиуч ителя поиспользованиюпо дводящих иподготовительныху пражнений длясамостоятельног ообучения техникиударапокатя щемусмячу с разбега и егопередачи на разныерасстояния;	Практическая работа;	
Итогопоразделу		55						
Раздел4.СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов впоказателяхфизическо йподготовленности инормативныхтребован ий комплексаГТО	4	0	4		осваиваютсодержан ияПримерныхмоду льныхпрограмм пофизическойкульт уре илирабочей программыбазовой физической _ приросты впоказателяхфизич ескойподготовленн ости инормативныхтреб ованийкомплексаГ ТО;	Практическая работа;	
4.2	Физическаяподготов ка:освоение содержанияпрогра ммы,демонстрацияпри ростовв показателяхфизической	6	0	6		осваиваютсо держанияПр имерныхмод ульныхпрогр амм пофизическо йкультуреил	Практическая работа;	

						и		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

www.edu.ru

www.school.edu.r

u

https://uchi.ru/

www.edu.ru

www.school.edu.r

u

https://uchi.ru/

подготовки,

демонстрируют

www.edu.ru

www.school.edu.r

u

https://uchi.ru/

	подготовленности и нормативных требова ний комплекса ГТО					рабочей программы базовой физической демонстрируют		
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПО УРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата из учения	Виды, формы конт роля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1	05.09.23	Практическая работа
2	Восстановительный массаж. Банная процедура, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими	1	0	1	06.09.23	Практическая работа

	пражнениямиивовремяакти вноготдыха.					
3	Занятия физической культуройирежимпитания. Упражнениядляснижения избыточной	1	0	1	12.09.23	Практическая работа

	массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.					
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт сопорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	13.09.23	Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	19.09.23	Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачёт. Бег 30 м.	1	0	1	20.09.23	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	26.09.23	Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачёт. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	27.09.23	Практическая работа

9	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары покатящемуся мячу с разбег ав футболе.	1	0	1	03.10.23	Практическая работа
---	---	---	---	---	----------	------------------------

10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	04.10.23	Практическая работа
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведения в футболе.	1	0	1	10.10.23	Практическая работа
12	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	17.10.23	Практическая работа
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1	18.10.23	Практическая работа
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую ногу в баскетболе.	1	0	1	24.10.23	Практическая работа
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разностной траектории.	1	0	1	25.10.23	Практическая работа

16	Модуль «Спортивные игры.	1	0	1	07.11.23	Практическая работа
----	--------------------------	---	---	---	----------	---------------------

	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передача и броски мяча в корзину.					
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». Гимнастическая комбинация. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1	14.11.23.	Практическая работа
19	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	1	0	1	15.11.23	Практическая работа
20	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.	1	0	1	21.11.23	Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.	1	0	1	22.11.23	Практическая работа

22	Модуль «Гимнастика».Акробат ическаякомбинация.	1	0	1	28.11.23	Практическая работа
23	Модуль «Гимнастика».Гимнаст ическая	1	0	1	29.11.23	Практическая работа

	комбинация. Упражнения спартнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами					
24	Модуль «Гимнастика». Упражнения на снарядах.	1	0	1	05.12.23	Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на снарядах.	1	0	1	06.12.23	Практическая работа
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на снарядах.	1	0	1	12.12.23	Практическая работа
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	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	1	0	1	19.12.23	Практическая работа
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	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	26.12.23	Практическая работа

31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и информативных требований комплекса ГТО	1	0	1	27.12.23	Практическая работа
32	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным ножным ходом.	1	0	1	09.01.24	Практическая работа
33	Модуль «Зимние виды спорта». 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	16.01.24	Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение 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	23.01.24	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». Спуск на лыжах.	1	0	1	30.01.24	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». Передвижен ие по	1	0	1	06.02.24	Практическая работа
----	---	---	---	---	----------	------------------------

	лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.					
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	07.02.24	Практическая работа
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжной одновременной одношажной ходьбой.	1	0	1	13.02.24	Практическая работа
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	0	1	14.02.24	Практическая работа
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	20.02.24	Практическая работа
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	21.02.24	Практическая работа
46	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	0	1	27.02.24	Практическая работа
47	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	28.02.24	Практическая работа
48	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	05.03.24	Практическая работа
49	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	06.03.24	Практическая работа

50	Модуль«Спортивныеигры. Волейбол. Правилаигрыигроваядеяте льность по правилам сиспользованиемразученны х техническихприёмов вподаче мяча.	1	0	1	12.03.24	Практическая работа
51	Модуль«Спортивные игры. Правила техникибезопасностина уроках.Волейбол. Приём ипередачамячадвумярук ами снизу и сверху вразные зоны площадкикоманды соперникавволейболе.	1	0	1	13.03.24	Практическая работа
52	Модуль«Спортивныеигры. Волейбол. Правилаигрыигроваядеяте льность по правилам сиспользованиемразученны х техническихприёмов вподаче мяча.	1	0	1	19.03.24	Практическая работа
53	Модуль«Спортивныеигры. Волейбол. Правилаигрыигроваядеяте льность по правилам сиспользованиемразученны х техническихприёмов вподаче мяча.	1	0	1	20.03.24	Практическая работа
54	Модуль«Спортивныеигры. Волейбол. Правилаигрыигроваядеяте льность по правилам сиспользованиемразученны х техническихприёмов вподаче мяча.	1	0	1	02.04.24	Практическая работа
55	Модуль«Спортивные игры. Волейбол. Игроваядеятельностьвп риёмеипередаче двумя рукаμισнизу вволейболе.	1	0	1	03.04.24	Практическая работа

56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1	0	1	09.04.24	Практическая работа
----	--	---	---	---	----------	------------------------

	физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО					
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	16.04.24	Практическая работа
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.04.24	Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.04.24	Практическая работа
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.04.24	Практическая работа

61	Модуль «Лёгкая атлетика» Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	30.04.24	Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая	1	0	1	07.05.24	Практическая

	атлетика».Правилатехники безопасности науроках. Прыжковыеупражнения: прыжки имногоскоки. Прыжковыеупражнения: прыжок вдлину сместа.					работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика».Прыжковыеупражнения:прыжкиимногоскоки.Прыжковыеупражнения:прыжоквдлину сместа.	1	0	1	08.05.24	Практическая работа
64	Модуль «Лёгкаяатлетика». Прыжковыеупражнения:прыжкии многоскокиЗачет. Прыжоквдлину с места.	1	0	1	14.05.24	Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного)мячана дальность.	1	0	1	14.05.24	Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного)мячана дальность.	1	0	1	15.05.24	Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного)мячана дальность.Зачет.Метаниема лого(теннисного)мячана дальность.	1	0	1	21.05.24	Практическая работа
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанноепередвижение.	1	0	1	23.05.24	Практическая работа
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

