



РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА РТСУ

Республика Таджикистан, г. Душанбе, ул. Шевченко 109 Email: school_rtsu@mail.ru Тел. +992 37 224 40 62. сот. +992 (901)99 66 99

Рассмотрено Руководитель МО  Горбунова Г.Г. Протокол № 1 от <u>30</u> <u>август</u> 2024 г.	Согласовано Заместитель директора сош РТСУ по МР  Салиева Г.А. от «<u>30</u>» <u>авг</u> 2024 г.	Утверждаю Директор сош. РТСУ  Пирова С.Н. от «<u>31</u>» <u>авг</u> 2024 г.
--	---	---

Рабочая программа

Учебного предмета

« Физкультура »

для 7 класса Б основного общего образования

Составитель: учитель физкультуры

Галимова Риана Камиловна

Душанбе 2024

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Наименование	Количество часов			Дата	Виды деятельности	Виды формы	Элект ронны
		всего	контр работы	прак работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи	Прак. раб.	www. edu.ru www. school edu.ru https:// uchi. ru
	Итого по разделу	1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ								
2.1	Составление дневника физической культуры.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное	Прак. раб.	www. edu.ru www. school edu.ru https:// uchi. ru
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий.	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические		

						качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		
	Итого по разделу	2						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	8	0	8		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
-----	--	---	---	---	--	---	------------	---

						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 гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега		
3.2	Модуль «Лёгкая атлетика» Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты с помощью гладкого равномерного	13	0	13		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	и спринтерского бега							
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	7	0	7		способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работают в группах).;	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	0	3		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

					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);		
.5	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися,	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

						сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
6	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	5	0	5		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	3	0	3		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

					упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
.8	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,	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

					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.;		
9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	5	0	0	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	го обучения техническим действиям баскетболиста без мяча							
.10	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	8	0	8		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Прак. раб.	www. edu.ru www. school edu.ru https:// uchi. ru
.11	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по	Прак. раб.	www. edu.ru www. school edu.ru https:// uchi. ru

					неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);		
12	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	2	0	2	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;	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Итого по разделу	58						
Раздел 4. СПОРТ								
1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	Итого по разделу	6	0	6				
	Общее количество часов	68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	1-4 09	Практич. работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	1-4 09	Практич. работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	9-14 09	Практич. работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Совершенствование основ техники бега	1	0	1	9-14 09	Практич. работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника высокого старта. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции;	1	0	1	16-21 09	Практич. работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Стартовый разгон. Беговые упражнения.	1	0	1	16-21 09	Практич. работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1	0	1	23-28 09	Практич. работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1	0	1	23-28 09	Практич. работа
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения:	1	0	1	30.09 05.10	Практич. работа

	прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.					
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: Прыжок в длину с разбега	1	0	1	30.09 05.10	Практич. работа
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафета. Передача эстафетной палочки	1	0	1	7-12 10	Практич. работа
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Разучивание спец.упражнений легкоатлета	1	0	1	7-12 10	Практич. работа
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Контроль двигательной подготовленности	1	0	1	14-19 10	Практич. работа
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в цель с места	1	0	1	14-19 10	Практич. работа
15	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в цель с разбега 5-7 шагов	1	0	1	24-26 10	Практич. работа
16	Модуль «Лёгкая атлетика». Строевая подготовка. Строевые приемы и действия на месте и в движении	1	0	1	24-26 10	Практич. работа
17	Модуль «Лёгкая атлетика». Расчет по порядку номеров. Повороты.	1	0	1	4-9 11	Практич. работа
18	Модуль «Лёгкая атлетика». Обучение строевому шагу на месте	1	0	1	4-9 11	Практич. работа
19	Модуль «Лёгкая атлетика». Построение в шеренги и колонны	1	0	1	11-16 11	Практич. работа
20	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание набивного мяча 1 кг (на результат)	1	0	1	11-16 11	Практич. работа
21	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках.	1	0	1	18-23 11	Практич. работа

	Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.					
22	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	18-23 11	Практич. работа
23	Модуль «Гимнастика». Стойка на лопатках	1	0	1	23-30 11	Практич. работа
24	Модуль «Гимнастика». «Мост» из положения лежа	1	0	1	25-30 11	Практич. работа
25	Модуль «Гимнастика». Совершенствование акробатических комбинаций	1	0	1	2-7 12	Практич. работа
26	Модуль «Гимнастика». Обучение технике опорного прыжка	1	0	1	2-7 12	Практич. работа
27	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок и приземление	1	0	1	9-14 12	Практич. работа
28	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1	9-14 12	Практич. работа
29	Модуль «Гимнастика». Освоение и совершенствование смешанных висов	1	0	1	16-21 12	Практич. работа
30	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	1	16-21 12	Практич. работа
31	Модуль «Гимнастика». Контрольный урок	1	0	1	23-28 12	Практич. работа

32	Модуль «Гимнастика». Перешагивание через набивные мячи. Лазанье по гимнастической стенке	1	0	1	23-28 12	Практич. работа
33	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13-18 01	Практич. работа
34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13-18 01	Практич. работа
35	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	20-25 01	Практич. работа
36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1	20-25 01	Практич. работа
37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	24-01 01, 02	Практич. работа
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия	1	0	1	24, 01. 01, 02	Практич. работа

	баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.					
39	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	03-08 02	Практич. работа
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	03-08 02	Практич. работа
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Бросок из-под кольца. Штрафной бросок.	1	0	1	10-15 02	Практич. работа
42	Модуль «Спортивные игры. Правила игры в волейбол. Волейбол. Стойка игрока. Выполнение перехода. Поддача.	1	0	1	10-15 02	Практич. работа
43	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча	1	0	1	17-22 02	Практич. работа
44	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	17-22 02	Практич. работа
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и	1	0	1	24.02 01.03	Практич. работа

	передаче двумя руками снизу в волейболе.					
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	24, 02 01, 03	Практич. работа
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	3-8 03	Практич. работа
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игра в волейбол в три касания	1	0	1	3-8 03	Практич. работа
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игра в волейбол в три касания	1	0	1	10-15 03	Практич. работа
50	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Правила игры в футболе Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	10-15 03	Практич. работа
51	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Передача и остановка мяча	1	0	1	17-22 03	Практич. работа
52	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча с обводкой	1	0	1	17-22 03	Практич. работа
53	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	24-29 03	Практич. работа
54	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	0	1	24, -29 03	Практич. работа

	нормативных требований комплекса ГТО					
55	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	31.03 05.04	Практич. работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	31.03 05.04	Практич. работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	7-12 04	Практич. работа
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	7-12 04	Практич. работа
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: Прыжки в высоту способом «ножницы»	1	0	1	14-19 04	Практич. работа
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	14-19 04	Практич. работа
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в цель с	1	0	1	21-26 04	Практич. работа

	места					
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	21-26 04	Практич. работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в цель на дальность. Зачет	1	0	1	28, 04 03.05	Практич. работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Метание мяча с разбега в цель, даль из-за головы	1	0	1	28, 04 03.05	Практич. работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Медленный бег 7-10 мин	1	0	1	5-10 05	Практич. работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка 1 км	1	0	1	5-10 05	Практич. работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег по пересеченной местности	1	0	1	12.-17 05	Практич. работа
68	Подведение итогов года	1	0	1	19-24 05	Практич. работа
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68		



РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА РТСУ

Республика Таджикистан, г. Душанбе, ул. Шевченко 109 Email: school_rtsu@mail.ru Тел. +992 37 224 40 62. сот. +992 (901)99 66 99

Рассмотрено Руководитель МО <u>Горбунова Г.Г.</u> Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>авг</u> 2024 г.	Согласовано Заместитель директора сош РТСУ по МР <u>Салиева Г.А.</u> от «<u>30</u>» <u>авг</u> 2024 г.	Утверждаю Директор сош. РТСУ <u>Пирова С.Н.</u> от «<u>31</u>» <u>авг</u> 2024 г.
--	---	--

Рабочая программа

Учебного предмета

« Физкультура »

для 8 класса А,Б,В,Г,Д основного общего образования

Составитель: учитель физкультуры

Галимова Риана Камиловна

Душанбе 2024

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	Наименование	Количество часов			Дата	Виды деятельности	Виды формы	Элект ронны
		всего	контр работы	прак работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	Итого по разделу	1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ								
2.1	Составление дневника физической культуры.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий.	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические		

						качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		
	Итого по разделу	2						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	8	0	8		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
-----	--	---	---	---	--	--	------------	---

					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 гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега		
3.2	Модуль «Лёгкая атлетика» Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты с помощью гладкого равномерного	13	0	13	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	и спринтерского бега							
.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	7	0	7		способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав группами).;	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
.4	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	0	3		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

					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);		
.5	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися,	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

						сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
6	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	5	0	5		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6.7	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	3	0	3		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

						упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
.8	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,	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

					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.;		
.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	5	0	5	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	го обучения техническим действиям баскетболиста без мяча							
.10	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	8	0	8		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
.11	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

					неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);		
.12	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> 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	2	0	2	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;	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Итого по разделу	58						
Раздел 4. СПОРТ								
.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Прак. раб.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	Итого по разделу	6	0	6				
	Общее количество часов	68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	1-4 09	Практич. работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	1-4 09	Практич. работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	9-14 09	Практич. работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Совершенствование основ техники бега	1	0	1	9-14 09	Практич. работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника высокого старта. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции;	1	0	1	16-21 09	Практич. работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Стартовый разгон. Беговые упражнения.	1	0	1	16-21 09	Практич. работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1	0	1	23-28 09	Практич. работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1	0	1	23-28 09	Практич. работа
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения:	1	0	1	30.09 05.10	Практич. работа

	прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.					
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: Прыжок в длину с разбега	1	0	1	30.09 05.10	Практич. работа
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафета. Передача эстафетной палочки	1	0	1	4-12 10	Практич. работа
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Разучивание спец.упражнений легкоатлета	1	0	1	4-12 10	Практич. работа
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Контроль двигательной подготовленности	1	0	1	14-19 10	Практич. работа
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в цель с места	1	0	1	14-19 10	Практич. работа
15	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в цель с разбега 5-7 шагов	1	0	1	21-26 10	Практич. работа
16	Модуль «Лёгкая атлетика». Строевая подготовка. Строевые приемы и действия на месте и в движении	1	0	1	21-26 10	Практич. работа
17	Модуль «Лёгкая атлетика». Расчет по порядку номеров. Повороты.	1	0	1	4-9 11	Практич. работа
18	Модуль «Лёгкая атлетика». Обучение строевому шагу на месте	1	0	1	4-9 11	Практич. работа
19	Модуль «Лёгкая атлетика». Построение в шеренги и колонны	1	0	1	11-16 11	Практич. работа
20	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание набивного мяча 1 кг (на результат)	1	0	1	11-16 11	Практич. работа
21	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках.	1	0	1	18-23 11	Практич. работа

	Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.					
22	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	18-23 11	Практич. работа
23	Модуль «Гимнастика». Стойка на лопатках	1	0	1	25-30 11	Практич. работа
24	Модуль «Гимнастика». «Мост» из положения лежа	1	0	1	25-30 11	Практич. работа
25	Модуль «Гимнастика». Совершенствование акробатических комбинаций	1	0	1	2-4 12	Практич. работа
26	Модуль «Гимнастика». Обучение технике опорного прыжка	1	0	1	2-4 12	Практич. работа
27	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок и приземление	1	0	1	9-14 12	Практич. работа
28	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1	9-14 12	Практич. работа
29	Модуль «Гимнастика». Освоение и совершенствование смешанных висов	1	0	1	16-21 12	Практич. работа
30	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	1	16-21 12	Практич. работа
31	Модуль «Гимнастика». Контрольный урок	1	0	1	23-28 12	Практич. работа

32	Модуль «Гимнастика». Перешагивание через набивные мячи. Лазанье по гимнастической стенке	1	0	1	23-28 12	Практич. работа
33	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13-18 01	Практич. работа
34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13-18 01	Практич. работа
35	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	20-25 01	Практич. работа
36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1	20-25 01	Практич. работа
37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	24, 01 01, 02	Практич. работа
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия	1	0	1	24, 01 01, 02	Практич. работа

	баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.					
39	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	3-8 02	Практич. работа
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	3-8 02	Практич. работа
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Бросок из-под кольца. Штрафной бросок.	1	0	1	10-15 02	Практич. работа
42	Модуль «Спортивные игры. Правила игры в волейбол. Волейбол. Стойка игрока. Выполнение перехода. Подача.	1	0	1	10-15 02	Практич. работа
43	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча	1	0	1	17-22 02	Практич. работа
44	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	14-22 02	Практич. работа
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и	1	0	1	24, 02 01, 03	Практич. работа

	передаче двумя руками снизу в волейболе.					
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	24.02 01.03	Практич. работа
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	3-8 03	Практич. работа
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игра в волейбол в три касания	1	0	1	3-8 03	Практич. работа
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игра в волейбол в три касания	1	0	1	10-15 03	Практич. работа
50	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Правила игры в футболе Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	10-15 03	Практич. работа
51	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Передача и остановка мяча	1	0	1	17-22 03	Практич. работа
52	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча с обводкой	1	0	1	17-22 03	Практич. работа
53	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	24-29 03	Практич. работа
54	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	0	1	24-29 03	Практич. работа

	нормативных требований комплекса ГТО					
55	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	31-03 05-04	Практич. работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	31,03 05,04	Практич. работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	7-12 04	Практич. работа
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	7-12 04	Практич. работа
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: Прыжки в высоту способом «ножницы»	1	0	1	14-19 04	Практич. работа
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	14-19 04	Практич. работа
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в цель с	1	0	1	21-26 04	Практич. работа

	места					
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	21-26 04	Практич. работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в цель на дальность. Зачет	1	0	1	28.04 03.05	Практич. работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Метание мяча с разбега в цель, даль из-за головы	1	0	1	28.04 03.05	Практич. работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Медленный бег 7-10 мин	1	0	1	5-10 05	Практич. работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка 1 км	1	0	1	5-10 05	Практич. работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег по пересеченной местности	1	0	1	12-17 05	Практич. работа
68	Подведение итогов года	1	0	1	19-24 05	Практич. работа
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68		

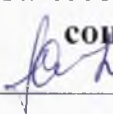
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И
НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН
МОУ ВО
«РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКИЙ
(СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ»



ВАЗОРАТИ ИЛМ ВА ТАХСИЛОТИ
ОЛИИ ФЕДЕРАТСИЯИ РОССИЯ
ВАЗОРАТИ МАОРИФ ВА ИЛМИ
ЧУМХУРИИ ТОЧИКИСТОН
МБТО
«ДОНИШГОҲИ СЛАВЯНИИ
РОССИЯ ВА ТОЧИКИСТОН»

РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА РТСУ

Республика Таджикистан, г. Душанбе, ул. Шевченко 109 Email: school_rtsu@mail.ru Тел. +992 37 224 40 62. сот. +992 (901)99 66 99

Рассмотрено Руководитель МО  Горбунова Г.Г. Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.	Согласовано Заместитель директора сош РТСУ по МР  Салиева Г.А. от «30» августа 2024 г.	Утверждаю Директор сош. РТСУ Пирова С.Н.  от «30» августа 2024 г.
--	--	---

Рабочая программа

Учебного предмета

« Физкультура »

для 9 класса А,Б,В,Г основного общего образования

Составитель: учитель физкультуры

Уринов Фуркат Садриддинович

Душанбе 2024

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

9 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов

(девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью

(импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-

бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с

увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением

направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с

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

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

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

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и

«змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с

дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

9 Класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

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

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча,

«задержки дыхания»;

использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

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

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с

включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№	Наименование	Количество часов			Дата	Виды деятельности	Виды формы	Элект ронны
		всего	контр работы	прак работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ								
1.1	Профессиональ- но прикладная физическая культура.	1	0	1		руководствоваться требованиями; знать, что такое прикладная физическая культура	Прак. раб.	www. edu.ru www. school edu.ru https:// uchi. ru
	Итого по разделу	1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Оздоровитель - ные, коррекцион- ные и профилактичес- кие мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассни- ков. Оздоровитель- ные, коррекционные и профилактичес- кие мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассни- ков.	1	0	1		составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений сразной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние	Прак. раб.	www. edu.ru www. school edu.ru https:// uchi. ru
	Итого по разделу	1						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
1	Модуль «Лёгкая атлетика»	8	0	8		наблюдают и анализируют образец техники		

	Беговые упражнения				старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
.2	Модуль «Лёгкая	13	0	13	знакомятся с		

	атлетика». Знакомство с рекомендациям и учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега					рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;		
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	7	0	7		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча		

						другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
.4	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	0	3		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);		
.5	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация.	1	0	0		повторяют технику ранее разученных упражнений; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные		

					упражнения на спортивных снарядах; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		
.6	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	5	0	5	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с		

						повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши)		
.7	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 безмяча, 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.;		
8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	6	0	6		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;		
9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	8	0	8		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол		

						по правилам с использованием разученных технических действий;		
.10	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3	0	3		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки		

						и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);		
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительн ых упражнений для самостоятельно го обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара покатящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;		
	Итого по разделу	60	0	60				

Раздел 4. СПОРТ

4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленно сти и нормативных требований	2	0	2		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях		
-----	--	---	---	---	--	--	--	--

	комплекса ГТО					физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленно сти и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		
	Общее количество часов по программе	68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1	2-7/9	Практич. работа
2	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	1	2-7/9	Практич. работа
3	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	1	9-14/9	Практич. работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Совершенствование основ техники бега	1	0	1	9-14/9	Практич. работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника высокого старта. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции;	1	0	1	16-21/9	Практич. работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Стартовый разгон. Беговые упражнения.	1	0	1	16-21/9	Практич. работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1	0	1	23-28/9	Практич. работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1	0	1	23-28/9	Практич. работа

9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	30/9-5/10	Практич. работа
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: Прыжок в длину с разбега	1	0	1	30/9-5/10	Практич. работа
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафета. Передача эстафетной палочки	1	0	1	7-12/10	Практич. работа
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Разучивание спец.упражнений легкоатлета	1	0	1	7-12/10	Практич. работа
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Контроль двигательной подготовленности	1	0	1	14-19/10	Практич. работа
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в цель с места	1	0	1	14-19/10	Практич. работа
15	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в цель с разбега 5-7 шагов	1	0	1	21-26/10	Практич. работа
16	Модуль «Лёгкая атлетика». Строевая подготовка. Строевые приемы и действия на месте и в движении	1	0	1	21-26/10	Практич. работа
17	Модуль «Лёгкая атлетика». Расчет по порядку номеров. Повороты.	1	0	1	4-9/11	Практич. работа
18	Модуль «Лёгкая атлетика». Обучение строевому шагу на месте	1	0	1	4-9/11	Практич. работа
19	Модуль «Лёгкая атлетика». Построение в шеренги и колонны	1	0	1	11-16/11	Практич. работа
20	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание набивного мяча 1 кг (на результат)	1	0	1	11-16/11	Практич. работа

21	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	18-23/11	Практич. работа
22	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	18-23/11	Практич. работа
23	Модуль «Гимнастика». Стойка на лопатках	1	0	1	25-30/11	Практич. работа
24	Модуль «Гимнастика». «Мост» из положения лежа	1	0	1	25-30/11	Практич. работа
25	Модуль «Гимнастика». Совершенствование акробатических комбинаций	1	0	1	2-7/12	Практич. работа
26	Модуль «Гимнастика». Обучение технике опорного прыжка	1	0	1	2-7/12	Практич. работа
27	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок и приземление	1	0	1	9-14/12	Практич. работа
28	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1	9-14/12	Практич. работа
29	Модуль «Гимнастика». Освоение и совершенствование смешанных висов	1	0	1	16-21/12	Практич. работа
30	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	1	16-21/12	Практич. работа

31	Модуль «Гимнастика». Контрольный урок	1	0	1	23-28/12	Практич. работа
32	Модуль «Гимнастика». Перешагивание через набивные мячи. Лазанье по гимнастической стенке	1	0	1	23-28/12	Практич. работа
33	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13-18/1	Практич. работа
34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13-18/1	Практич. работа
35	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	20-25/1	Практич. работа
36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1	20-25/1	Практич. работа
37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	27/1-1/2	Практич. работа
38	Модуль «Спортивные	1	0	1	27/1-1/2	Практич.

	игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и поразной траектории.					работа
39	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	3-8/2	Практич. работа
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	3-8/2	Практич. работа
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Бросок из-под кольца. Штрафной бросок.	1	0	1	10-15/2	Практич. работа
42	Модуль «Спортивные игры. Правила игры в волейбол. Волейбол. Стойка игрока. Выполнение перехода. Подача.	1	0	1	10-15/2	Практич. работа
43	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча	1	0	1	17-22/2	Практич. работа
44	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	17-22/2	Практич. работа
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая	1	0	1	24/2-1/3	Практич. работа

	деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.					
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	24/2-1/3	Практич. работа
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	3-8/3	Практич. работа
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игра в волейбол в три касания	1	0	1	3-8/3	Практич. работа
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игра в волейбол в три касания	1	0	1	10-15/3	Практич. работа
50	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Правила игры в футболе Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	10-15/3	Практич. работа
51	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Передача и остановка мяча	1	0	1	17-22/3	Практич. работа
52	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча с обводкой	1	0	1	17-22/3	Практич. работа
53	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	31/3-5/4	Практич. работа
54	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1	31/3-5/4	Практич. работа

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
55	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	7-12/4	Практич. работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	7-12/4	Практич. работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14-19/4	Практич. работа
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	14-19/4	Практич. работа
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: Прыжки в высоту способом «ножницы»	1	0	1	21-26/4	Практич. работа
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	21-26/4	Практич. работа
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого	1	0	1	28/4-3/5	Практич. работа

	(теннисного) мяча в цель с места					
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	28/4-3/5	Практич. работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в цель на дальность. Зачет	1	0	1	5-10/5	Практич. работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Метание мяча с разбега в цель, даль из-за головы	1	0	1	5-10/5	Практич. работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Медленный бег 7-10 мин	1	0	1	12-12/5	Практич. работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка 1 км	1	0	1	12-12/5	Практич. работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег по пересеченной местности	1	0	1	19-24/5	Практич. работа
68	Подведение итогов года	1	0	1	19-24/5	Практич. работа
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68		