

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 102 С ДОШКОЛЬНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ
ГОРОДА МАКЕЕВКИ»**

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО


В.В. Портъев

Протокол от
« 30 » 08 2023 г. № _____

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР


Н.В.. Пшегалинская

« 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора
 Н.В.Бреус

Приказ № _____
« 30 » 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(базовый уровень)
для обучающихся 5-9 классов
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:
учитель физической культуры
Добровольская Марина
Михайловна

Макеевка
2023 год

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	1	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3.					
Физическое совершенствование.					
3.1.	Модуль «Гимнастика».	16	3	16	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	14	3	14	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.3.	Модуль «Спортивные игры».	27	4	27	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	10	2	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	10	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	7	1	7	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 4.					
4.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	8	0	8	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	1	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3.					
Физическое совершенствование.					
3.1.	Модуль «Гимнастика».	16	3	16	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	14	3	14	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.3.	Модуль «Спортивные игры».	27	4	27	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	10	2	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	10	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	7	1	7	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 4.					
4.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	8	0	8	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	1	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3.					
Физическое совершенствование.					
3.1.	Модуль «Гимнастика».	16	3	16	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	14	4	14	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.3.	Модуль «Спортивные игры».	27	4	27	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	10	2	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	10	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	7	1	7	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 4.					
4.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	8	0	8	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	11	70	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	1	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3.					
Физическое совершенствование.					
3.1.	Модуль «Гимнастика».	16	5	16	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	14	3	14	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.3.	Модуль «Спортивные игры».	27	4	27	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	10	2	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	10	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	7	1	7	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 4.					
4.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	8	0	8	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	12	70	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	1	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3.					
Физическое совершенствование.					
3.1.	Модуль «Гимнастика».	16	4	16	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	14	3	14	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.3.	Модуль «Спортивные игры».	27	5	27	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	10	2	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	10	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	7	2	7	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 4.					
4.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	8	0	8	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	68	

Поурочное планирование 5-А класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1	Вводный инструктаж. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1	0	1		Практическая работа
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания вестественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
4.	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа

7	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1		Практическая работа
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	1	1		Практическая работа

14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1		Практическая работа
17	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений,	1	0	1		Практическая работа

	стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.					
24	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		Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Зачет. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	1	1		Практическая работа
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Зачет.	1	1	1		Практическая работа
27	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Зачет.	1	1	1		Практическая работа
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с	1	0	1		Практическая работа

	партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.					
30	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Гимнастика». «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Гимнастика». «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Гимнастика». «Расхождение на гимнастической скамейке в парах». Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа

	Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.					
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление надругую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление надругую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и поразной траектории.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и поразной траектории.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Зачет. Передачи мяча. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	1	1		Практическая работа
43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Броски мяча в корзину.	1	1	1		Практическая работа
44	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в	1	0	1		Практическая работа

	разные зоны площадки команды соперника в волейболе.					
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование ранее разученных технических действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Спортивные игры.	1	1	1		

	Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.					
Раздел 4. СПОРТ						
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		Практическая работа
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		Практическая работа
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1500 м, 2000 м.	1	0	1		Практическая работа
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см – девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		Практическая работа
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		Практическая работа
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Практическая работа
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1	0	1		Практическая работа
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа

64	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Остановка и передача мяча. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Спортивные игры. Футбол. «Ведение и обводка мяча». Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол. «Ведение и обводка мяча». Зачет. Спортивная игра.	1	1	1		Практическая работа
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	68		

Поурочное планирование 6-А класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1	Вводный инструктаж. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания вестественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
4.	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной	1	0	1		Практическая работа

	дистанции; ранее разученные беговые упражнения.					
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1		Практическая работа
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Лёгкая атлетика Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Лёгкая атлетика Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической	1	1	1		Практическая работа

	подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					
15	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Зачет	1	1	1		Практическая работа
18	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	0	1		Практическая работа
19	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		Практическая работа
20	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Зачет.	1	1	1		Практическая работа

22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Зачет.	1	1	1		Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низкой гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низкой гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низкой гимнастической скамейке. Зачет.	1	1	1		Практическая работа
30	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа

35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление надругую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление надругую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и поразной траектории.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и поразной траектории.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Зачет. Передачи мяча. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	1	1		Практическая работа

	Подвижные игры с элементами баскетбола.					
43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Броски мяча в корзину.	1	1	1		Практическая 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		Практическая работа
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа

52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	1	1		
Раздел 4. СПОРТ						
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		Практическая работа
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		Практическая работа
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1500 м, 2000 м.	1	0	1		Практическая работа
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см – девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		Практическая работа
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		Практическая работа
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Практическая работа
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1	0	1		Практическая работа

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Остановка и передача мяча. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Спортивные игры. Футбол. «Ведение и обводка мяча». Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол. «Ведение и обводка мяча». Зачет. Спортивная игра.	1	1	1		Практическая работа
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	68		

Поурочное планирование 7-А класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1	<p>Вводный инструктаж. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.</p> <p>Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития.</p> <p>Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</p>	1	0	1		Практическая работа
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	1	0	1		Практическая работа
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
4	<p>Модуль «Легкая атлетика». Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Место физических упражнений в режиме дня.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш 4*20 м.</p>	1	0	1		Практическая работа

	Развитие физических качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)					
5	Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш 4*20 м. Развитие физических качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш 4*20 м. Развитие физических качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения Бег 4*20 с низкого старта. «Челночный» бег 4*9 Развитие физических качеств. Спортивные игры по выбору учащихся.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения Бег 3*30 с низкого старта. «Челночный» бег 4*9 Подтягивание (м), сгибание разгибание рук (дев). Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа

	<p>Бег 3*30 с низкого старта.</p> <p>«Челночный» бег 4*9</p> <p>Подтягивание (м), сгибание разгибание рук (дев).</p> <p>Спортивные игры.</p>					
10	<p>Модуль «Легкая атлетика».</p> <p>Оптимальные показания ЧСС</p> <p>Специальные беговые упражнения</p> <p>Бег 30 м</p> <p>«Челночный» бег 4*9</p> <p>Прыжки в длину с места. Развитие мышц плечевого пояса</p> <p>Спортивные игры.</p>	1	0	1		Практическая работа
11	<p>Модуль «Легкая атлетика».</p> <p>Оптимальные показания ЧСС</p> <p>Специальные беговые упражнения</p> <p>Бег 30 м</p> <p>Прыжки в длину с места. Развитие мышц плечевого пояса</p> <p>Спортивные игры.</p>	1	0	1		Практическая работа
12	<p>Модуль «Легкая атлетика».</p> <p>Специальные беговые упражнения</p> <p>Бег 30 м - зачет</p> <p>«Челночный» бег 4*9</p> <p>Прыжки в длину с места. Развитие мышц плечевого пояса</p> <p>Спортивные игры.</p>	1	1	1		Практическая работа
13	<p>Модуль «Легкая атлетика».</p> <p>Специальные беговые упражнения</p> <p>Бег 30 м</p>	1	1	1		Практическая работа

	«Челночный» бег 4*9 - зачет Прыжки в длину с места. Развитие мышц плечевого пояса Спортивные игры.					
14	Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения Бег 60 м Зачет. Прыжки в длину с места. Развитие физических качеств. Метание мяча. Спортивные и подвижные игры	1	1	1		Практическая работа
15	Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения Подтягивание (м), сгибание разгибание рук (дев). Развитие физических качеств. Метание мяча. Спортивные и подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения Метание мяча Спортивные и подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения Метание мяча – зачет. Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов.	1	1	1		Практическая работа
18	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на занятиях гимнастики. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья и умственную работоспособность. Акробатика: повторить ранее изученные элементы. Развитие гибкости, силы, мышц пресса.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Гимнастика». Страховка и самостраховка. Акробатика: повторение. Упражнения в	1	0	1		Практическая работа

	равновесии, ходьба выпадами, повороты, махи, прыжки. Развитие физических качеств.					
20	Модуль «Гимнастика». Страховка и самостраховка. Акробатика: повторение. Упражнения в равновесии, ходьба выпадами, повороты, махи, прыжки. Развитие физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Страховка и самостраховка. Акробатика: повторение. Упражнения в равновесии, ходьба выпадами, повороты, махи, прыжки. Развитие физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика». Акробатика: повторение. Упражнения в равновесии, ходьба выпадами, повороты, махи, прыжки. Развитие физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Гимнастика». Акробатика: повторение. Упражнения в равновесии, ходьба выпадами, повороты, махи, прыжки. Развитие физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Гимнастика». Акробатика: комбинация из 5 элементов. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика». Акробатика: комбинация из 5 элементов. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Гимнастика». Акробатика: кувырок назад в полушпагат (дев), кувырок назад в упор присев стоя ноги врь (м) Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Гимнастика». Акробатика: кувырок назад в полушпагат (дев), кувырок назад в упор присев стоя ноги врь (м). Зачет. Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии.	1	1	1		Практическая работа

28	Модуль «Гимнастика». Упражнения в равновесии – зачет. Подтягивание. Акробатика: кувырок назад в полушпагат (дев), кувырок назад в упор присев стоя ноги врь (м). длинный кувырок. Развитие гибкости.	1	1	1		Практическая работа
29	Модуль «Гимнастика». Акробатика: кувырок назад в полушпагат (дев), кувырок назад в упор присев стоя ноги врь (м). длинный кувырок. Развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Гимнастика». Акробатика: кувырок назад в полушпагат (дев), кувырок назад в упор присев стоя ноги врь (м). длинный кувырок. Развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Гимнастика». Акробатика: кувырок назад в полушпагат (дев), кувырок назад в упор присев стоя ноги врь (м). длинный кувырок. Развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Гимнастика». Акробатика: комбинация из 6 изученных элементов. Висы и упоры. Развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Гимнастика». Акробатика: комбинация из 6 изученных элементов - зачет. Висы и упоры. Развитие гибкости.	1	1	1		Практическая работа
34	Модуль «Спортивные игры». Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа

36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление надругую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление надругую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и поразной траектории.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и поразной траектории.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи мяча.	1	1	1		Практическая работа
43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.	1	1	1		Практическая работа

	Зачет. Броски мяча в корзину.					
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		Практическая работа
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа

52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	1	1		Практическая работа
Раздел 4. СПОРТ						
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		Практическая работа
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		Практическая работа
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1500 м, 2000 м.	1	0	1		Практическая работа
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см – девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		Практическая работа
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		Практическая работа
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Практическая работа
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1	0	1		Практическая работа
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		Практическая работа

	комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г					
62	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Правила техники безопасности на уроках. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Зачет. Передачи мяча. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	1	1		Практическая работа
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных тактических действий при выполнении углового удара.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных тактических действий при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	68		

Поурочное планирование 8-А класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	0	1		Практическая работа
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания вестественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1		Практическая работа
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые	1	0	1		Практическая

	упражнения. Эстафетный бег. Спортивные игры.					работа
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	1		Практическая работа
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1		Практическая работа
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа

18.	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
19.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
20.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Зачет.	1	1	1		Практическая работа
21.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа
22.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа
23.	Модуль «Гимнастика». Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Зачет.	1	1	1		Практическая работа
24.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
25.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Зачет	1	1	1		Практическая работа
26.	Модуль «Гимнастика». Подтягивание на перекладине. Зачет	1	1	1		Практическая работа
27.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
28.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на	1	0	1		Практическая работа

	гимнастической стенке. Упражнения с предметами.					
29.	Модуль «Гимнастика». Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, скамейке. Упражнение на пресс. Зачет	1	1	1		Практическая работа
30.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		Практическая работа
31.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание. Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
32.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание. Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
33.	Модуль «Гимнастика». Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
34.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
35.	Модуль «Спортивные игры. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх	1	0	1		Практическая работа

	толчком одной и приземление на другую в баскетболе.					
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
40.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи мяча.	1	1	1		Практическая работа
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Броски мяча в корзину.	1	1	1		Практическая работа
44.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и	1	0	1		Практическая работа

	сверху вразные зоны площадки команды соперника в волейболе.					
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по	1	1	1		Практическая работа

	правилам с использованием разученных технических действий.					
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа
Раздел 4. СПОРТ						
54	Правила техники безопасности на уроках. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
55	ГТО. Бег 30 м, 60 м. Спортивные игры. Развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа
56	ГТО. Бег 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
57	ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	1	0	1		Практическая работа
58	ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
59	ГТО. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
60	ГТО. Метание теннисного мяча весом 150 гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
62.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Правила техники безопасности. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
63.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа

66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Модуль «Спортивные игры. Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. Зачет.	1	1	1		Практическая работа
68.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	68		

Поурочное планирование 9-А класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально прикладная физическая культура.	1	0	1		Практическая работа
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2	Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1		Практическая работа
3	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	1		Практическая работа
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития	1	1	1		Практическая работа

	физических качеств. Зачет. Бег 30 м.					
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1	0	1		Практическая работа
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Зачет	1	1	1		Практическая работа
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега.	1	0	1		Практическая работа
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега.	1	0	1		Практическая работа
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет.	1	1	1		Практическая работа

17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.					
18.	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
19.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
20.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1		Практическая работа
21.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1		Практическая работа
22.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация с элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	1	0	1		Практическая работа
23.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация с элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	1	0	1		Практическая работа
24.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация. Подтягивание на перекладине. Зачет	1	1	1		Практическая работа
25.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация. Зачет	1	1	1		Практическая работа

26.	Модуль «Гимнастика». Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Развитие силы	1	0	1		Практическая работа
27.	Модуль «Гимнастика». Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, скамейке.	1	0	1		Практическая работа
28.	Модуль «Гимнастика». Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, скамейке. Упражнение на пресс. Зачет	1	1	1		Практическая работа
29.	Модуль «Гимнастика». Упражнения акробатические.	1	0	1		Практическая работа
30.	Модуль «Гимнастика». Упражнения акробатические. Упражнение на развитие гибкости. Зачет	1	1	1		Практическая работа
31.	Модуль «Гимнастика». Упражнения с гимнастическими скакалками.	1	0	1		Практическая работа
32.	Модуль «Гимнастика». Упражнения с гимнастическими скакалками.	1	0	1		Практическая работа
33.	Модуль «Гимнастика». Упражнения с гимнастическими скакалками.	1	0	1		Практическая работа
34.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
37.	Модуль «Спортивные игры.	1	0	1		Практическая

	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.					работа
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
40.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи мяча.	1	1	1		Практическая работа
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Броски мяча в корзину.	1	1	1		Практическая 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		Практическая работа
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа

46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	1	1		Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Учебная игра с правилами судейства	1	0	1		Практическая работа
Раздел 4. СПОРТ						
54	Правила техники безопасности на уроках. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа

55	ГТО. Бег 30 м, 60 м. Спортивные игры. Развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа
56	ГТО. Бег 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
57	ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	1	0	1		Практическая работа
58	ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
59	ГТО. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
60	ГТО. Метание теннисного мяча весом 150 гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Правила техники безопасности на уроках футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа

63	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Зачет. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	1		Практическая работа
64	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Зачет. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	1		Практическая работа
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	12	66		

Прошнуровано, пронумеровано
72 (содержит два)

страниц

И.о. директора МБОУ «СШ №102»

Бреус
Н.В.Бреус

