

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора Ю.И. Кузина
26 августа 2022 года

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического
совета
пр. № 1 от 29 августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы Н.Н.Москалева
пр. № 15 от 29 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
БАРАНОВОЙ МАРИНЫ ИВАНОВНЫ,
УЧИТЕЛЯ ПЕРВОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ

г. Рославль

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
2. Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2010 г. № 1897 (в действующей редакции);
3. Примерной программы основного общего образования по географии. Примерная ООП ООО, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) (в действующей редакции);
4. Закона Смоленской области от 31.10.2013 г. № 122-З «Об образовании Смоленской области» (в действующей редакции);
5. Основной образовательной программы основного общего образования СОГКОУ «Открытая (сменная) школа № 6»;
6. Учебного плана смоленского областного государственного казенного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) школа № 6» на 2022 – 2023 учебный год;
7. Устава СОГКОУ «Открытая (сменная) школа № 6»;
8. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации программ основного общего образования приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»; приказа Министерства просвещения РФ от 23.12. 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020г. № 254»;

ч. 3 ст. 4 Федерального закона от 02.12.2019 № 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации;

9. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в действующей редакции);

10. Рабочей программы к предметной линии учебников Погадаева Г.И. Физическая культура. 5 – 9 классы. Г.И. Погадаев — М.: «Дрофа», 2017.

По учебному плану школы на 2022-23 учебный год общее количество часов на изучение физической культуры в 8 классе – 102 часа, в 9 классе – 99 часов. В соответствии с методическим письмом Департамента Смоленской области по образованию и науке часть учебных часов отводится на самостоятельное изучение материала. Распределение самостоятельной и аудиторной нагрузки осуществляется в соответствии с учебным планом школы на 2022-23 учебный год и расписанием учебных занятий на 2022-23 учебный год и отражается в учебно-тематическом и календарно-тематическом планировании.

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре разработана в соответствии со следующей линией учебников:

- Учебник. «Физическая культура». 5-6 класс. Автор: Погадаев Г.И.: — М.: Дрофа, 2019.
- 1.1.2.8.1.4.2. Учебник. «Физическая культура». 7-9 класс. Автор: Погадаев Г.И.: — М.: Дрофа, 2019.

В связи с особенностями режимных требований, отсутствием соответствующей материально-технической и учебно-спортивной базы, внутришкольной зоны рекреации и пришкольной комплексной спортивной площадки, возможности проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы обучающихся преподавания физической культуры в школе при исправительном учреждении носит только теоритический характер.

В школе отсутствуют условия для занятий всеми базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Познакомиться с данными видами спорта, техникой исполнения упражнений, прыжков и т.д. возможно только теоритически или виртуально (просмотр видео роликов, фрагментов соревнований и т.п.).

Использование имеющихся в исправительном учреждении возможностей для занятия спортом (спортивный городок, футбольное поле) позволит обучающимся самостоятельно применять приобретенные на уроках теоритические знания на практике.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Важнейшие личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, **прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;**

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; **участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;**

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

9) **формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;**

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Важнейшие метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

9) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

Важнейшие предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, **в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

"Готов к труду и обороне" (ГТО);

Выпускник теоретически научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

- **выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);**

- **выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;**

- **выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;**

- **выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);**

- **выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;**

- **выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;**

- **выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;**

- **выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.**

Выпускник получит возможность научиться (теоритически):

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- **выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;**
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Название тем/разделов	Всего	
		часов (ауд./сам.)	контрольных работ
1.	Введение		
2.	Легкая атлетика		
3.	Гимнастика с элементами акробатики		
4.	Лыжные гонки		
5.	Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр		
6.			
Итого:			
6 класс			
1.	Введение.		
2.	Легкая атлетика		
3.	Гимнастика с элементами акробатики		
4.	Лыжные гонки		
5.	Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр		
6.	Повторение		
Итого:			
7 класс			
1.	Введение		
2.	Легкая атлетика.		
3.	Гимнастика с элементами акробатики		
4.	Лыжные гонки		
5.	Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр		
6.	Повторение		
8 класс			
1.	Введение	12 (2/10)	1
2.	Легкая атлетика.	21 (3/18)	1

3.	Гимнастика с элементами акробатики	21 (3/18)	1
4.	Лыжные гонки	21 (2/19)	1
5.	Плавание.	2 (1/1)	1
6.	Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр	24 (4/19)	2
7.	Повторение	1 (1/0)	
Итого:		102 (16/86)*	7
9 класс			
1.	Введение	16 (4/12)	1
2.	Легкая атлетика.	20 (4/16)	1
3.	Гимнастика	21 (3/18)	1
4.	Лыжные гонки	19 (1/18)	1
5.	Плавание.	6 (1/5)	
6.	Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр	16 (2/13)	2
7.	Повторение	2 (1/1)	1
Итого:		99 (16/83)	7

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
Введение. 12 часов.		
1.	Повторение за курс 7 класса. Стартовая контрольная работа № 1	06.09
2.	Олимпийские игры. Девиз и символика.	самостоятельно
3.	Олимпийский огонь	самостоятельно
4.	«Ода спорту» Пьера де Кубертена	самостоятельно
5.	Физическая культура личности	самостоятельно
6.	Специфические черты физической культуры на основных этапах развития человечества	самостоятельно
7.	Совершенствование личностных качеств во время занятий физической культурой	13.09
8.	Туристический поход. Документация	самостоятельно
9.	Маршрутная книжка	самостоятельно
10.	Получение допуска на участие в походе	самостоятельно
11.	Выбор маршрута. Укладка рюкзака. Теория	самостоятельно
12.	Выбор маршрута. Укладка рюкзака. Теория	самостоятельно
Легкая атлетика. 21 час.		
13.	Контрольная работа № 2 по теме «Введение». Бег. Эстафетный бег. Правила эстафетного бега. Теория	20.09
14.	Эстафетный бег. Техника.	самостоятельно
15.	Эстафетный бег. Техника.	самостоятельно
16.	Эстафетный бег. Техника.	самостоятельно
17.	Эстафетный бег. Техника.	самостоятельно
18.	Эстафетный бег. Техника.	самостоятельно
19.	Эстафетный бег. Техника.	самостоятельно
20.	Эстафетный бег. Техника.	самостоятельно
21.	Эстафетный бег. Техника.	самостоятельно
22.	Эстафетный бег. Техника.	самостоятельно
23.	Прыжки в высоту. Техника. Правила выполнения	27.09
24.	Прыжки в высоту. Техника.	самостоятельно

25.	Прыжки в высоту. Техника.	самостоятельно
26.	Прыжки в высоту. Техника.	самостоятельно
27.	Прыжки в длину. Техника. Правила выполнения. Всероссийский урок «История самбо».	04.10
28.	Прыжки в длину. Техника.	самостоятельно
29.	Прыжки в длину. Техника.	самостоятельно
30.	Метание мяча. Техника.	самостоятельно
31.	Метание мяча. Техника.	самостоятельно
32.	Метание мяча. Техника.	самостоятельно
33.	Метание мяча. Техника.	самостоятельно
Гимнастика с элементами акробатики. 21 час.		
34.	Контрольная работа № 3 по теме «Легкая атлетика» Строевые упражнения. Теория	11.10
35.	Строевые упражнения. Теория	самостоятельно
36.	Лазанье по канату. Техника.	самостоятельно
37.	Лазанье по канату. Техника.	самостоятельно
38.	Комплексы упражнений. Теория	самостоятельно
39.	Комплексы упражнений. Теория	самостоятельно
40.	Составление индивидуальных комплексов упражнений	самостоятельно
41.	Составление индивидуальных комплексов упражнений	самостоятельно
42.	Висы и упоры на низкой перекладине. Техника.	самостоятельно
43.	Висы и упоры на низкой перекладине. Техника.	самостоятельно
44.	Висы и упоры на брусьях. Техника.	самостоятельно
45.	Висы и упоры на брусьях. Техника.	самостоятельно
46.	Произвольные комбинации упражнений в висах и упорах. Техника.	18.10
47.	Произвольные комбинации упражнений в висах и упорах. Техника.	самостоятельно
48.	Упражнение в равновесии на бревне. Техника.	самостоятельно
49.	Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Техника.	самостоятельно
50.	Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Техника.	самостоятельно
51.	Акробатическая комбинация. Техника.	25.10

52.	Акробатическая комбинация. Техника.	самостоятельно
53.	Опорные прыжки. Техника прыжка	самостоятельно
54.	Опорные прыжки. Техника прыжка.	самостоятельно
Лыжные гонки. 21 час.		
55.	Контрольная работа № 4 по теме «Гимнастика с элементами акробатики». Коньковые ходы. Техника хода	08.11
56.	Коньковые ходы. Техника хода	самостоятельно
57.	Коньковые ходы. Техника хода	самостоятельно
58.	Коньковые ходы. Техника хода	самостоятельно
59.	Коньковые ходы. Техника хода	самостоятельно
60.	Коньковые ходы. Техника хода	самостоятельно
61.	Коньковые ходы. Техника хода	самостоятельно
62.	Коньковые ходы. Техника хода	самостоятельно
63.	Поворот «плугом». Техника поворота «плугом»	15.11
64.	Поворот «плугом». Техника поворота	самостоятельно
65.	Поворот «плугом». Техника поворота	самостоятельно
66.	Прохождение дистанции. Техника прохождения	самостоятельно
67.	Прохождение дистанции. Техника прохождения	самостоятельно
68.	Прохождение дистанции. Техника прохождения	самостоятельно
69.	Прохождение дистанции. Техника прохождения	самостоятельно
70.	Прохождение дистанции. Техника прохождения	самостоятельно
71.	Прохождение дистанции. Техника прохождения	самостоятельно
72.	Прохождение дистанции. Техника прохождения	самостоятельно
73.	Прохождение дистанции. Техника прохождения	самостоятельно
74.	Прохождение дистанции. Техника прохождения	самостоятельно
75.	Прохождение дистанции. Техника прохождения	самостоятельно
Плавание. 2 часа.		
76.	Контрольная работа № 5 по теме «Лыжные гонки». Плавание. Применение спасательных средств.	22.11
77.	Плавание. Применение спасательных средств.	самостоятельно
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр. 24 часа.		
78.	Подвижные игры. Виды игр. Разучивание игр	29.11
79.	Подвижные игры. Правила игр	самостоятельно

80.	Подвижные игры. Правила игр	самостоятельно
81.	Подвижные игры. Правила игр	самостоятельно
82.	Подвижные игры. Правила игр	самостоятельно
83.	Подвижные игры. Правила игр	самостоятельно
84.	Народные игры. Виды игр. Разучивание игр	06.12
85.	Народные игры. Правила игр	самостоятельно
86.	Народные игры. Правила игр	самостоятельно
87.	Народные игры. Правила игр	самостоятельно
88.	Народные игры. Правила игр	самостоятельно
89.	Баскетбол. Правила игры. Промежуточная аттестация.	13.12
90.	Баскетбол Техника игры	самостоятельно
91.	Баскетбол Техника игры	самостоятельно
92.	Баскетбол Техника игры	самостоятельно
93.	Баскетбол Техника игры	самостоятельно
94.	Баскетбол Техника игры	самостоятельно
95.	Контрольная работа № 7 по теме «Плавание. Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр». Волейбол. Правила игры	20.12
96.	Волейбол Техника игры	самостоятельно
97.	Волейбол Техника игры	самостоятельно
98.	Волейбол Техника игры	самостоятельно
99.	Волейбол Техника игры	самостоятельно
100.	Волейбол Техника игры	самостоятельно
101.	Волейбол Техника игры	самостоятельно
Повторение. 1 час.		
102.	Повторение за курс 8 класса.	27.12

9 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
Введение. 16 часов.		
1.	Повторение курса 8 класса. Стартовая контрольная работа №1.	05.09
2.	Современное олимпийское движение. Его значение.	самостоятельно
3.	Современное олимпийское движение. Его значение.	самостоятельно
4.		самостоятельно
5.	Влияние занятий физической культуры на вредные привычки.	12.09
6.	Влияние занятий физической культуры на вредные привычки.	самостоятельно
7.	Влияние занятий физической культуры на вредные привычки.	самостоятельно
8.	Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий	19.09
9.	Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий	самостоятельно
10.	Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий	самостоятельно
11.	Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий	самостоятельно
12.	Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий	самостоятельно
13.	Формы занятий физической культурой.	26.09
14.	Формы занятий физической культурой.	самостоятельно
15.	Формы занятий физической культурой.	самостоятельно
16.	Формы занятий физической культурой.	самостоятельно
Лёгкая атлетика. 20 час.		
17.	Контрольная работа № 2 по теме «Введение». Рекомендации для занимающихся легкой атлетикой	03.10
18.	Рекомендации для занимающихся легкой атлетикой	самостоятельно
19.	Рекомендации для занимающихся легкой атлетикой	самостоятельно
20.	Бег на местности «кросс». Техника бега	10.10
21.	Бег на местности «кросс». Техника бега	самостоятельно
22.	Бег на местности «кросс». Техника бега	самостоятельно
23.	Бег на местности «кросс». Техника бега	самостоятельно
24.	Краткие рекомендации для занимающихся бегом	самостоятельно

25.	Краткие рекомендации для занимающихся бегом	самостоятельно
26.	Краткие рекомендации для занимающихся бегом	самостоятельно
27.	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Техника выполнения	17.10
28.	Прыжки в длину способом «прогнувшись». Техника прыжка	самостоятельно
29.	Прыжки в длину способом «прогнувшись». Техника прыжка	самостоятельно
30.	Прыжки в высоту. Техника выполнения	24.10
31.	Прыжки в высоту. Техника прыжка	самостоятельно
32.	Прыжки в высоту. Техника прыжка	самостоятельно
33.	Прыжки в высоту. Техника прыжка	самостоятельно
34.	Метание. Техника метания	самостоятельно
35.	Метание. Техника метания	самостоятельно
36.	Метание. Техника метания	самостоятельно
Гимнастика.21 час.		
37.	Строевые упражнения. Теория	самостоятельно
38.	Строевые упражнения. Теория	самостоятельно
39.	Строевые упражнения. Теория	самостоятельно
40.	Лазание по канату. Техника	самостоятельно
41.	Лазание по канату. Техника	самостоятельно
42.	Комплексы упражнений. Теория	самостоятельно
43.	Контрольная работа № 3 по теме «Легкая атлетика» Комплексы упражнений. Составление комплексов упражнений. Теория	07.11
44.	Комплексы упражнений. Теория	самостоятельно
45.	Висы и упоры на перекладине. Техника	самостоятельно
46.	Висы и упоры на перекладине. Техника	самостоятельно
47.	Висы и упоры на брусках. Техника	самостоятельно
48.	Висы и упоры на брусках. Техника	самостоятельно
49.	Упражнение в равновесии на бревне. Техника	самостоятельно
50.	Произвольная комбинация упражнений в равновесии на бревне. Техника.	14.11
51.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Техника	самостоятельно

52.	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Техника	самостоятельно
53.	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Техника	самостоятельно
54.	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Составление акробатической комбинации	21.11
55.	Опорные прыжки. Техника	самостоятельно
56.	Опорные прыжки. Техника	самостоятельно
57.	Опорные прыжки. Техника	самостоятельно
Лыжные гонки. 19 часов.		
58.	Контрольная работа № 4 по теме «Гимнастика». Лыжные гонки. Переменный четырёхшажный ход. Техника	28.11
59.	Лыжные гонки. Переменный четырёхшажный ход. Техника	самостоятельно
60.	Лыжные гонки. Переменный четырёхшажный ход. Техника	самостоятельно
61.	Лыжные гонки. Переменный четырёхшажный ход. Техника	самостоятельно
62.	Переходы с хода на ход. Техника	самостоятельно
63.	Переходы с хода на ход. Техника	самостоятельно
64.	Переходы с хода на ход. Техника	самостоятельно
65.	Переходы с хода на ход. Техника	самостоятельно
66.	Переходы с хода на ход. Техника	самостоятельно
67.	Переходы с хода на ход. Техника	самостоятельно
68.	Переходы с хода на ход. Техника	самостоятельно
69.	Прохождение дистанции. Техника	самостоятельно
70.	Прохождение дистанции. Техника	самостоятельно
71.	Прохождение дистанции. Техника	самостоятельно
72.	Прохождение дистанции. Техника	самостоятельно
73.	Прохождение дистанции. Техника	самостоятельно
74.	Прохождение дистанции. Техника	самостоятельно
75.	Прохождение дистанции. Техника	самостоятельно
76.	Прохождение дистанции. Техника	самостоятельно
Плавание. 6 часов.		
77.	Приемы оказания помощи утопающим	05.12
78.	Приемы оказания помощи утопающим	самостоятельно
79.	Приемы оказания помощи утопающим	самостоятельно
80.	Транспортировка пострадавшего.	самостоятельно
81.	Транспортировка пострадавшего.	самостоятельно

82.	Транспортировка пострадавшего.	самостоятельно
Подвижные народные игры, элементы спортивных игр. 15 часов.		
83.	Контрольная работа № 5 по теме «Лыжные гонки. Плавание»» Подвижные игры. Виды игр	12.12
84.	Подвижные игры. Правила игр	самостоятельно
85.	Подвижные игры. Правила игр	самостоятельно
86.	Народные игры. Правила игр	самостоятельно
87.	Народные игры. Правила игр	самостоятельно
88.	Баскетбол. Правила игры	самостоятельно
89.	Баскетбол. Правила игры	самостоятельно
90.	Баскетбол. Правила игры	самостоятельно
91.	Баскетбол. Правила игры	самостоятельно
92.	Баскетбол. Правила игры	самостоятельно
93.	Волейбол. Правила игры.	самостоятельно
94.	Волейбол. Правила игры. Промежуточная аттестация.	19.12
95.	Волейбол. Правила игры	самостоятельно
96.	Волейбол. Правила игры	самостоятельно
97.	Волейбол. Правила игры	самостоятельно
Повторение. 2 часа.		
98.	Контрольная работа № 7 по теме «Подвижные народные игры, элементы спортивных игр» Повторение материала за курс основной школы.	26.12
99.	Повторение материала за курс основной школы.	самостоятельно