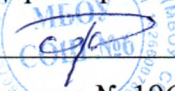



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

<p><b>РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО</b> решением педагогического совета, протокол №1 от 30.08.2023 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор МБОУ СОШ № 6  О.Б. Жидкова приказ № 196 от 01.09.2023 г.</p> 
---	--

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
основного общего образования  
8-9 классы**

г. В. Салда

2023 год

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

## Знания о физической культуре

### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### Выпускник получит возможность научиться:

- *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, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, в том числе выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической

подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных районов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять упражнения, способствующие правильно держать себя на воде.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## 2. Содержание учебного предмета физическая культура

### **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)

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	<b>Знания о физической культуре. Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения	1
2	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений	1
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м	1
5	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1
6	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча	1
7	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1
8	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах	1
9	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места	1
10	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель	1
11	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	1
12	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>20</b>
13	ТБ при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
14	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
15	Волейбол. ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1
16	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1
17	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1
18	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей	1
19	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
20	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
21	Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей	1
22	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1
23	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1
24	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
25	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие	1

	координационных способностей	
26	Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей	1
27	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1
28	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1
29	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1
30	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств	1
31	Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств	1
32	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>
33	ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей	1
34	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед	1
35	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей	1
36	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1
37	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	1
38	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы	1
39	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	1
40	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
41	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
42	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
43	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок	1
44	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>13</b>
45	Баскетбол. ТБ на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока	1
46	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1
47	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей	1
48	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
49	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей	1
50	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	1
51	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1

52	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств	1
53	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	1
54	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1
55	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1
56	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	1
57	Баскетбол. Игровые задания	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>15</b>
58	ТБ по лыжной подготовке. Скользящий шаг	1
59	Скользящий шаг. Поворот переступанием	1
60	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
61	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
62	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
63	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах	1
64	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
65	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета	1
66	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта	1
67	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
68	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
69	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	1
70	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости	1
71	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1
72	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>12</b>
73	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	1
74	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
75	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей	1
76	Футбол. Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей	1
77	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	1
78	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости	1
79	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей	1
80	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
81	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол	1
82	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств	1

83	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств	1
84	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
85	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
86	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1
87	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости	1
88	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	1
89	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	1
90	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	1
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега	1
93	Развитие скоростно-силовых качеств	1
94	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	1
95	Сдача зачетов по физической подготовке	1
	<b>Плавание</b>	<b>3</b>
96	ТБ на занятиях плаванием, гигиенические основы. Самоконтроль при выполнении упражнений по плаванию. Толкание и буксировка плывущего предмета	1
97	Комплексы упражнений «сухого плавания». Способы транспортирования пострадавшего в воде.	1
98	Техника плавания способом брасс. Техника выполнения поворотов. Способы освобождения от захватов тонущего.	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>
99	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	1
100	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	1
101	Подвижные игры	1
102	Подвижные игры	1

### 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения	1
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	1
3	Тестирование бега на 60 и 300 м	1
4	Техника старта с опорой на одну руку	1
5	Техника метания мяча на дальность	1
6	Тестирование метания мяча на дальность	1



7	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
8	Техника прыжка в длину с разбега	1
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
11	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
12	Тестирование бега на 1000 м	1
13	Тестирование прыжка в длину с места	1
14	Броски малого мяча на точность	1
15	Броски малого мяча на точность	1
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
18	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание»»	1
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>7</b>
21	Техника ведения мяча ногами	1
22	Техника передач мяча ногами	1
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1
24	Жонглирование мячом ногами	1
25	Спортивная игра «Футбол»	1
26	Спортивная игра «Футбол»	1
27	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>16</b>
28	ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей	1
29	Строевые упражнения и акробатические комбинации	1
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1
31	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
33	Знакомство с брусьями	1
34	Упражнения на брусьях	1
35	Комбинации на брусьях	1
36	Комбинации на брусьях	1
37	Комбинации на брусьях	1
38	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1
40	Опорный прыжок	1
41	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1
42	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)	1
43	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>5</b>
44	Знакомство с гандболом	1
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе	1
46	Броски, передачи, передвижения в гандболе	1
47	Спортивная игра «Гандбол»	1
48	Спортивная игра «Гандбол»	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
49	ТБ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1
50	Одновременный бесшажный ход	1

51	Одновременный одношажный ход	1
52	Чередование различных лыжных ходов	1
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1
54	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах	1
55	Торможение и поворот «упором»	1
56	Преодоление небольших трамплинов	1
57	Подъемы на склон и спуски со склона	1
58	Прохождение дистанции 2 км	1
59	Прохождение дистанции 3 км	1
60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>19</b>
61	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
62	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
63	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
64	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	1
65	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	1
66	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	1
67	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
68	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
69	Волейбол. Тактика игры.	1
70	Волейбол. Игра по правилам	1
71	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
72	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, ведение мяча	1
73	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
74	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
75	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	1
76	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
77	Баскетбол. Тактические действия	1
78	Баскетбол. Игра по правилам	1
79	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
	<b>Плавание</b>	<b>3</b>
80	ТБ на занятиях плаванием, гигиенические основы. Самоконтроль при выполнении упражнений по плаванию. Толкание и буксировка плывущего предмета	1
81	Комплексы упражнений «сухого плавания». Способы транспортирования пострадавшего в воде.	1
82	Техника плавания способом брасс. Техника выполнения поворотов. Способы освобождения от захватов тонущего.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>
83	Полоса препятствий	1
84	Полоса препятствий	1
85	Прыжок в длину с места	1
86	Тестирование прыжка в длину с места	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>2</b>
87	Тестирование подтягивания	1
88	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
89	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
90	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость	1

91	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	1
92	Тестирование бега на 60 м	1
93	Тестирование метания мяча на дальность	1
94	Тестирование бега на 300 м	1
95	Тестирование бега на 1000 м	1
96	Эстафетный бег	1
97	Тестирование бега на 1500 м	1
98	Эстафетный бег	1
99	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>3</b>
100	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
101	Подвижные и спортивные игры	1
102	Подвижные и спортивные игры	1

### 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>
	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения	1
1	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	1
2	Тестирование бега на 60 и 300 м	1
3	Спринтерский бег	1
4	Техника метания мяча на дальность	1
5	Тестирование метания мяча на дальность	1
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
7	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1
8	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
9	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
11	Тестирование бега на 1000 м	1
12	Тестирование прыжка в длину с места	1
13	Броски малого мяча на точность	1
14	Броски малого мяча на точность	1
15	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
17	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание»»	1
18	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>7</b>
20	Техника ведения мяча ногами	1
21	Техника передач мяча ногами	1
22	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1
23	Жонглирование мячом ногами	1
24	Спортивная игра «Футбол»	1
25	Спортивная игра «Футбол»	1
26	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
27		

	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>16</b>
28	ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей	1
29	Прыжки с высоты, акробатические комбинации	1
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1
31	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
33	Упражнения на брусьях	1
34	Упражнения на брусьях	1
35	Комбинации на брусьях	1
36	Комбинации на брусьях	1
37	Комбинации на брусьях	1
38	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1
40	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	1
41	Опорные прыжки	1
42	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1
43	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>5</b>
44	Спортивная игра «Гандбол»	1
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе	1
46	Броски мяча по воротам в прыжке	1
47	Спортивная игра «Гандбол» - игра вратаря	1
48	Спортивная игра «Гандбол»	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
49	ТБ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1
50	Одновременный бесшажный ход	1
51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
52	Чередование различных лыжных ходов	1
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1
54	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
55	Торможение и поворот «упором»	1
56	Преодоление небольших трамплинов	1
57	Подъемы на склон и спуски со склона	1
58	Прохождение дистанции 2 км	1
59	Прохождение дистанции 3 км	1
60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>19</b>
61	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
62	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	1
63	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
64	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	1
65	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
66	Волейбол. Подачи и удары	1
67	Волейбол. Подачи и удары	1
68	Волейбол. Волейбольные упражнения	1
69	Волейбол. Тактика игры.	1
70	Волейбол. Игра по правилам	1
71	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
72	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, ведение и броски	1

	мяча	
73	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
74	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
75	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	1
76	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
77	Баскетбол. Тактические действия	1
78	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	1
79	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
	<b>Плавание</b>	<b>3</b>
80	ТБ на занятиях плаванием, гигиенические основы. Самоконтроль при выполнении упражнений по плаванию. Толкание и буксировка плывущего предмета	1
81	Комплексы упражнений «сухого плавания». Способы транспортирования пострадавшего в воде.	1
82	Техника плавания способом брасс. Техника выполнения поворотов. Способы освобождения от захватов тонущего.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>
83	Полоса препятствий	1
84	Полоса препятствий	1
85	Прыжок в длину с места	1
86	Тестирование прыжка в длину с места	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>2</b>
87	Тестирование подтягивания	1
88	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
89	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
90	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость	1
91	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	1
92	Тестирование бега на 60 м	1
93	Тестирование метания мяча на дальность	1
94	Тестирование бега на 300 м	1
95	Тестирование бега на 1000 м	1
96	Эстафетный бег	1
97	Тестирование бега на 1500 м	1
98	Эстафетный бег	1
99	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>3</b>
100	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
101	Подвижные и спортивные игры	1
102	Подвижные и спортивные игры	1

### 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения	1

2	Тестирование бега на 100 м	1
3	Бег на короткие дистанции	1
4	Бег на короткие дистанции	1
5	Техника метания мяча на дальность с разбега	1
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1
8	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
11	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
12	Броски малого мяча на точность	1
13	Броски малого мяча на точность	1
14	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
15	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
17	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
18	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>
19	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1
20	Удары по мячу подъемом ноги	1
21	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	1
22	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1
23	Футбольные упражнения с мячом	1
24	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>
25	ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей	1
26	Длинный кувырок с разбега	1
27	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1
28	Акробатические комбинации	1
29	Стойка на голове и руках	1
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1
31	Подъем переворотом на невысокой перекладине	1
32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
33	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
34	Упражнения на брусьях	1
35	Упражнения на брусьях	1
36	Комбинации на брусьях	1
37	Комбинации на брусьях	1
38	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
39	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги	1
40	Опорный прыжок боком с поворотом	1
41	Опорный прыжок	1
42	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>
43	Спортивная игра «Гандбол»	1
44	Броски и передачи в гандболе	1
45	Нападение и защита в гандболе	1
46	Спортивная игра «Гандбол»	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>

47	ТБ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1
48	Одновременный бесшажный ход	1
49	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	1
50	Чередование лыжных ходов	1
51	Чередование лыжных ходов	1
52	Коньковый ход на лыжах	1
53	Коньковый ход на лыжах	1
54	Подъемы на склон и спуски со склона	1
55	Подъемы на склон и спуски со склона	1
56	Торможение боковым соскальзыванием	1
57	Торможение боковым соскальзыванием	1
58	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1
59	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>26</b>
61	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
62	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	1
63	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
64	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
65	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
66	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
67	Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку	1
68	Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку	1
69	Волейбол. Тактика игры.	1
70	Волейбол. Игра по правилам	1
71	Волейбол. Игра по правилам	1
72	Волейбол. Правила игры и судейства.	1
73	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
74	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1
75	Баскетбол. Передачи и броски мяча в корзину	1
76	Баскетбол. Передачи и броски мяча в корзину	1
77	Баскетбол. Штрафные броски	1
78	Баскетбол. Штрафные броски	1
79	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
80	Баскетбол. Перехват мяча	1
81	Баскетбол. Перехват мяча	1
82	Баскетбол. Нападение и защита	1
83	Баскетбол. Игра по правилам	1
84	Баскетбол. Игра по правилам	1
85	Баскетбол. Правила игры и судейства.	1
86	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
	<b>Плавание</b>	<b>3</b>
87	ТБ на занятиях плаванием, правила поведения в бассейне, гигиенические основы. Способы транспортирования пострадавшего в воде. Способы освобождения от захватов тонущего.	1
88	Комплексы упражнений «сухого плавания». Успехи советских и Российских пловцов на олимпийских играх.	1

	Толкание и буксировка плавущего предмета.	
89	Техника плавания способом брасс, техника выполнения поворотов. Прикладное и оздоровительное значение плавания	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
90	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
91	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
92	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
93	Тестирование бега на 100 м	1
94	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
95	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1
96	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
97	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
98	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
99	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1
100	Эстафетный бег	1
101	Эстафетный бег	1
102	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1

### 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения	1
2	Тестирование бега на 100 м	1
3	Бег на короткие дистанции	1
4	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 x 10 м	1
5	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1
6	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги», «ножницы»	1
8	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
9	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
10	Броски малого мяча на точность	1
11	Прыжки в высоту	1
12	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
13	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>
14	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
15	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги	1
16	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1
17	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>12</b>



18	ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей	1
19	Длинный кувырок с разбега	1
20	Стойка на голове и руках	1
21	Акробатические комбинации	1
22	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1
23	Подъем переворотом махом и подъем силой	1
24	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
25	Упражнения и комбинации на брусьях	1
26	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
27	Опорные прыжки	1
28	Опорный прыжок боком	1
29	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>3</b>
30	Спортивная игра «Гандбол»	1
31	Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе	1
32	Нападение и защита в гандболе	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>9</b>
33	ТБ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1
34	Попеременный четырехшажный ход	1
35	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
36	Чередование различных лыжных ходов	1
37	Коньковый ход на лыжах	1
38	Подъемы на склон и спуски со склона	1
39	Торможение боковым соскальзыванием	1
40	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
41	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>15</b>
42	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
43	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
44	Волейбол. Сложно координационные упражнения	1
45	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
46	Волейбол. Блокирование. Тактика игры.	1
47	Волейбол. Игра по правилам, расстановка игроков, игра с игроком «либеро»	1
48	Волейбол. Учебная игра по правилам, правила судейства	1
49	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
50	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1
51	Баскетбол. Передачи и броски мяча в корзину	1
52	Баскетбол. Штрафные броски	1
53	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
54	Баскетбол. Перехват мяча. Нападение и защита	1
55	Баскетбол. Игра по правилам	1
56	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
	<b>Плавание</b>	<b>3</b>
57	ТБ на занятиях плаванием, гигиенические основы. Способы транспортирования пострадавшего в воде. Способы освобождения от захватов тонущего	1

58	Комплексы упражнений «сухого плавания». Толкание и буксировка плавущего предмета. Успехи советских и Российских пловцов на олимпийских играх.	1
59	Техника выполнения поворотов. Прикладное и оздоровительное значение плавания. Правила соревнований и судейства	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
60	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
61	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
62	Тестирование бега на 100 м	
63	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 x 10 м	1
64	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1
65	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
66	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1
67	Эстафетный бег	1
68	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597525

Владелец Жидкова Оксана Борисовна

Действителен с 27.02.2023 по 27.02.2024