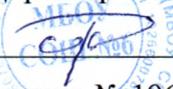


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

<p>РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО решением педагогического совета, протокол №1 от 30.08.2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО 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
	Знания о физической культуре. Легкая атлетика	12
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
	Спортивные игры	20
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
	Гимнастика	12
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
	Спортивные игры	13
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
	Лыжная подготовка	15
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
	Спортивные игры	12
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
	Легкая атлетика	11
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
	Плавание	3
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
	Спортивные игры	4
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
	Легкая атлетика	20
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
	Спортивные игры	7
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
	Гимнастика с элементами акробатики	16
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
	Спортивные игры	5
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
	Лыжная подготовка	12
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
	Спортивные игры	19
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
	Плавание	3
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
	Легкая атлетика	4
83	Полоса препятствий	1
84	Полоса препятствий	1
85	Прыжок в длину с места	1
86	Тестирование прыжка в длину с места	1
	Гимнастика с элементами акробатики	2
87	Тестирование подтягивания	1
88	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	1
	Легкая атлетика	11
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
	Спортивные игры	3
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
	Легкая атлетика	20
	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
	Спортивные игры	7
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		

	Гимнастика с элементами акробатики	16
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
	Спортивные игры	5
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
	Лыжная подготовка	12
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
	Спортивные игры	19
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. Поддачи и удары	1
67	Волейбол. Поддачи 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
	Плавание	3
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
	Легкая атлетика	4
83	Полоса препятствий	1
84	Полоса препятствий	1
85	Прыжок в длину с места	1
86	Тестирование прыжка в длину с места	1
	Гимнастика с элементами акробатики	2
87	Тестирование подтягивания	1
88	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	1
	Легкая атлетика	11
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
	Спортивные игры	3
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
	Легкая атлетика	18
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
	Спортивные игры	6
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
	Гимнастика с элементами акробатики	18
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
	Спортивные игры	4
43	Спортивная игра «Гандбол»	1
44	Броски и передачи в гандболе	1
45	Нападение и защита в гандболе	1
46	Спортивная игра «Гандбол»	1
	Лыжная подготовка	14

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
	Спортивные игры	26
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
	Плавание	3
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
	Легкая атлетика	13
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
	Легкая атлетика	13
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
	Спортивные игры	4
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
	Гимнастика с элементами акробатики	12

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
	Спортивные игры	3
30	Спортивная игра «Гандбол»	1
31	Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе	1
32	Нападение и защита в гандболе	1
	Лыжная подготовка	9
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
	Спортивные игры	15
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
	Плавание	3
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
	Легкая атлетика	9
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