

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кемеровской области-Кузбасса
Управление образования администрации Беловского муниципального округа
МБОУ «Старобачатская СОШ»

Рассмотрена
на заседании ШМС
протокол № 1
«01» 09 2023

Принята
на заседании педсовета
протокол №1
«01 » 09 2023

Утверждена:
приказ №137 от 01.09.2023
Директор школы: _____
/Евдокимова Г.В.

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 8- 9 класса

п.Старобачаты 2023

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

Предметные результаты: К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её 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 подготовкой с учётом 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 приёмы. 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). Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; 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, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Во всех разделах рабочей программы предусматривается подготовка к выполнению нормативов ГТО.

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

| № | Раздел/тема урока | Количество часов |
|--|--|------------------|
| Современное представление о физической культуре (основные понятия) | | |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | | |
| 1 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды во время занятий лёгкой атлетикой | 1 |
| Лёгкая атлетика (9 часов) | | |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (2 часа) | | |
| 2 | Ускорение с высокого старта. | 1 |
| 3 | Развитие быстроты | 1 |
| 4 | Совершенствование техники бега | 1 |
| 5 | Развитие выносливости | 1 |
| 6 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 7 | Совершенствование метания малого мяча | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 8 | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 10 | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 12 | Развитие силы | 1 |
| Физическая культура человека | | |
| 13 | Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности на уроках гимнастики. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики(16 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (3часа) | | |
| 14 | Кувырок вперёд в группировке. | 1 |
| 15 | Кувырок назад в упор присев | 1 |
| 16 | Из упора присев перекат в стойку на лопатках | 1 |
| 17 | Акробатическая комбинация | 1 |
| 18 | Развитие гибкости | 1 |
| 19 | Опорный прыжок | 1 |
| 20 | Общеразвивающие упражнения и танцевальные движения(мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки) (девочки). Акробатическая комбинация (мальчики) | 1 |
| 21 | Развитие координации | 1 |
| 22 | Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками на бревне (девочки). Из вися стоя толчком двумя переходом в упор на перекладине (мальчики) | 1 |
| 23 | Повороты стоя на месте и прыжком на бревне (девочки). Из упора опираясь на левую (правую)руку, перемах правой (левой) вперёд на перекладине (мальчики). | 1 |
| 24 | Зачётные комбинации | 1 |
| 25 | Развитие силы | 1 |
| 26 | Совершенствование опорного прыжка | 1 |
| 27 | Повторение общеразвивающих упражнений и танцевальных движений (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки) (девочки). Акробатические комбинации (мальчики) | 1 |
| 28 | Наскок в упор на брусья (мальчики), наскок на нижнюю жердь (девочки) | 1 |
| 29 | Передвижение вперёд на руках (мальчики), из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону) (девочки) | 1 |
| 30 | Повторение изученных упражнений на брусьях | 1 |
| 31 | Зачётные комбинации | 1 |
| 32 | Совершенствование опорного прыжка | 1 |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | | |
| 33 | Требования безопасности. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки) | 1 |
| Баскетбол (11 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (4 часа) | | |
| 34 | Передача мяча при встречном движении. | 1 |
| 35 | Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Передача мяча двумя руками с отскока от пола | 1 |
| 36 | Передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола. | 1 |
| 37 | Развитие быстроты | 1 |
| 38 | Ведение мяча шагом, бегом | 1 |
| 39 | Бросок мяча одной рукой от головы в движении | 1 |
| 40 | Игра по правилам баскетбола | 1 |
| 41 | Развитие силы | 1 |
| 42 | Штрафной бросок | 1 |
| 43 | Совершенствование передачи мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола. | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 44 | Совершенствование броска мяча одной рукой от головы в прыжке и в движении | 1 |
| 45 | Развитие выносливости | 1 |
| 46 | Совершенствование штрафного броска | 1 |
| 47 | Игра по правилам баскетбола | 1 |
| 48 | Развитие координации | 1 |
| Физическая культура как область знаний | | |
| 49 | Требования безопасности на занятиях лыжными гонками. Индивидуальные комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз | 1 |
| Лыжные гонки (14 часов) | | |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (3 часа) | | |
| 50 | Поворот переступанием; подъём лесенкой | 1 |
| 51 | Торможение плугом | 1 |
| 52 | Поворот переступанием; подъём лесенкой | 1 |
| 53 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 54 | Торможение плугом | 1 |
| 55 | Развитие выносливости | 1 |
| 56 | Одновременный одношажный ход | 1 |
| 57 | Спуск в основной стойке по ровной поверхности | 1 |
| 58 | Спуск в низкой стойке по ровной поверхности | 1 |
| 59 | Развитие силы | 1 |
| 60 | Совершенствование попеременного двухшажного хода | 1 |
| 61 | Совершенствование одновременного одношажного хода | 1 |
| 62 | Совершенствование поворота переступанием; подъёма лесенкой | 1 |
| 63 | Развитие координации | 1 |
| 64 | Совершенствование торможение плугом | 1 |
| 65 | Совершенствование спуска в основной стойке по ровной поверхности | 1 |
| 66 | Совершенствование спуска в низкой стойке по ровной поверхности | 1 |
| Оценка эффективности знаний физической культурой | | |
| 67 | Требования безопасности на занятиях спортивными играми | 1 |
| Волейбол (12 часов) | | |
| 68 | Приём и передача мяча двумя руками снизу | 1 |
| 69 | Приём и передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 70 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 71 | Верхняя прямая подача | 1 |
| 72 | Игра по правилам волейбола | 1 |
| 73 | Развитие быстроты | 1 |
| 74 | Совершенствование приема и передачи мяча двумя рукам снизу | 1 |
| 75 | Совершенствование приема и передачи мяча двумя рукам сверху | 1 |
| 76 | Совершенствование нижней прямой подачи | 1 |
| 77 | Развитие силы | 1 |
| 78 | Совершенствование верхней прямой подачи | 1 |
| 79 | Прием и передача мяча двумя руками снизу | 1 |
| 80 | Развитие координации движения | 1 |
| 81 | Прием и передача мяча двумя руками сверху | 1 |
| 82 | Игра по правилам волейбола | 1 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| 83 | Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культурой, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями | 1 |
| Лёгкая атлетика (9 часов) | | |
| Упражнения общеразвивающей направленности (1 час) | | |
| 84 | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель | 1 |
| 85 | Совершенствование метания малого мяча в неподвижную цель | 1 |
| 86 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» | 1 |
| 87 | Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| | «перешагивания» | |
| 88 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |
| 89 | Совершенствование техники бега | 1 |
| 90 | Развитие силы | 1 |
| 91 | Совершенствование высокого старта | 1 |
| 92 | Совершенствование ускорения в беге с высокого старта | 1 |
| 93 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| Физическая культура как область знаний | | |
| 94 | Требования безопасности на занятиях спортивными играми. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановление организма | 1 |
| Футбол (8 часов) | | |
| 95 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы | 1 |
| 96 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 1 |
| 97 | Остановка катящегося мяча подошвой | 1 |
| 98 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 1 |
| 99 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы | 1 |
| 100 | Совершенствование ударов по мячу | 1 |
| 101 | Совершенствование остановки мяча | 1 |
| 102 | Игра по правилам футбола | 1 |

6 класс

| № | Раздел/тема урока | Количество часов |
|---|--|------------------|
| Современное представление о физической культуре (основные понятия) Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | | |
| 1 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды во время занятий лёгкой атлетикой | 1 |
| Лёгкая атлетик (9 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (2 часа) | | |
| 2 | Бег на короткие дистанции | 1 |
| 3 | Спринтерский бег 60метров | 1 |
| 4 | Развитие быстроты | 1 |
| 5 | Совершенствование техники бега. Бег60метров на результат | 1 |
| 6 | Развитие выносливости | 1 |
| 7 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 |
| 8 | Равномерный бег (дистанция до 1,5 км). Метание мяча | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» | 1 |
| 11 | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат | 1 |
| Физическая культура как область знаний Физическая культура человека | | |
| 13 | Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности на занятиях гимнастики | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (16 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | | |
| 14 | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по2, по 3 и обратно. Два кувырка вперёд слитно. | 1 |
| 15 | Ходьба строевым шагом одной и двумя колоннами. Перекат вперёд в упор присев из стойки на лопатках. | 1 |
| 16 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 17 | Кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпегат – девушки. | 18 |
| 18 | Два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя. | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| | Совершенствование акробатических упражнений | |
| 19 | Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д). прыжок через гимнастического коня боком, на гимнастического козла с последующим спрыгиванием | 1 |
| 20 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 21 | Повороты на носках в полуприсед на бревне (д), подъём в упор с прыжка на низкой перекладине (м) | 1 |
| 22 | Выход в равновесие на одной, полушпагат на бревне (д), перемах левой (правой) вперёд, назад на низкой перекладине 9м) | 1 |
| 23 | Совершенствование упражнений на бревне и низкой перекладине | 1 |
| 24 | Опорный прыжок | 1 |
| 25 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 26 | Упражнения на брусьях наскок в упор и ходьба на руках (м), наскок в упор и размахивания на жерди (д) | 1 |
| 27 | Соскок вперёд с опорой на жердь (м), махом назад соскок с поворотом (д) | 1 |
| 28 | Совершенствование упражнений на брусьях | 1 |
| 29 | Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д) | 1 |
| 30 | Ритмическая гимнастика простейшие композиции элементов хореографии (д), прикладные упражнения (м) | 1 |
| 31 | Элементы хореографии скачок закрытый и открытый (д), лазание по канату в два приёма (м) | 1 |
| 32 | Совершенствование ритмических и прикладных упражнений | 1 |
| Физическая культура как область знаний. Оценка эффективности занятий физической культурой | | |
| 33 | Требования безопасности. Самонаблюдение за индивидуальными физическим развитием по основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки) | 1 |
| Баскетбол (12часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (3часа) | | |
| 34 | Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую, передвижение в основной стойке. | 1 |
| 35 | Остановки прыжком и в шаге после ускорения | 1 |
| 36 | Сюжетно-образная игра | 1 |
| 37 | Развитие выносливости | 1 |
| 38 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |
| 39 | Ловля и передача мяча с шага | 1 |
| 40 | Совершенствование ловли и передачи мяча | 1 |
| 41 | Развитие быстроты | 1 |
| 42 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
| 43 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления | 1 |
| 44 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения | 1 |
| 45 | Ведение мяча с отскоком на разную высоту | 1 |
| 46 | Развитие координации движения | 1 |
| 47 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |
| 48 | Бросок мяча в корзину от груди с места. Совершенствование бросков в корзину | 1 |
| Физическая культура как область знаний | | |
| 49 | Требования безопасности на занятиях лыжными гонками. Правила самостоятельного тестирования физических качеств | 1 |
| Лыжные гонки (14часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(3часа) | | |
| 50 | Одновременный одношажный ход | 1 |
| 51 | Прохождение дистанции 500м. торможение «упором» | 1 |
| 52 | Развитие выносливости | 1 |
| 53 | Прохождение дистанции 800м | 1 |
| 54 | Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 55 | Прохождение дистанции 1000м | 1 |
| 56 | Преодоление подъёмов способом «полуёлочка» | 1 |
| 57 | Преодоление подъёмов способом «лесенка» | 1 |
| 58 | Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, спуск в низкой стойке | 1 |
| 59 | Преодоление подъёмов способом «ёлочка» | 1 |
| 60 | Развитие быстроты | 1 |
| 61 | Прохождение дистанции 1200м | 1 |
| 62 | Попеременный четырёхшажный ход | 1 |
| 63 | Прохождение дистанции 1300м | 1 |
| 64 | Торможение боковым соскальзыванием | 1 |
| 65 | Прохождение дистанции 1500м | 1 |
| 66 | Развитие координации | 1 |
| Оценка эффективности знаний физической культурой | | |
| 67 | Требования безопасности на занятиях спортивными играми. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий | 1 |
| Волейбол (10часов) | | |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (2часа) | | |
| 68 | Передача мяча сверху и снизу стоя на месте | 1 |
| 69 | Передача мяча после перемещения | 1 |
| 70 | Передача мяча из зоны в зону стоя на месте | 1 |
| 71 | Развитие координации движения | 1 |
| 72 | Передача мяча из зоны в зону после перемещения | 1 |
| 73 | Приём мяча на задней линии | 1 |
| 74 | Игры с элементами волейбола | 1 |
| 75 | Развитие координации движения | 1 |
| 76 | Игры с элементами волейбола | 1 |
| 77 | Верхняя прямая и нижняя боковая подача | 1 |
| 78 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 79 | Развитие быстроты | 1 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| 80 | Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правила закаливания организма. | 1 |
| Лёгкая атлетика (12часов) | | |
| Упражнения общеразвивающей направленности(1час) | | |
| 81 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |
| 82 | Метание мяча в цель | 1 |
| 83 | Развитие быстроты | 1 |
| 84 | Совершенствование метания мяча в движущуюся мишень | 1 |
| 85 | Метание малого мяча на результат | 1 |
| 86 | Бег с препятствиями | 1 |
| 87 | Развитие выносливости | 1 |
| 88 | Гладкий равномерный бег до 6мин | 1 |
| 89 | Прыжок в длину | 1 |
| 90 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |
| 91 | Развитие гибкости | 1 |
| 92 | Совершенствование прыжка в высоту | 1 |
| 93 | Прыжок в высоту на результат | 1 |
| 94 | Эстафетный бег | 1 |
| Физическая культура как область знаний | | |
| 95 | Требования безопасности на занятиях спортивными играми. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановление организма. | 1 |
| Футбол (7часов) | | |
| 96 | Ведение мяча по прямой, по кругу, между стойками. Удар с разбега по катящемуся мячу. | 1 |
| 97 | Развитие быстроты | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 98 | Удар по мячу с разбега после отскока от земли. | 1 |
| 99 | Передачи мяча на месте и в движении | 1 |
| 100 | Развитие координации движения | 1 |
| 101 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии стоя на месте | 1 |
| 102 | Подача углового | 1 |

7 класс

| № | Раздел/тема урока | Количество часов |
|---|--|------------------|
| Современное представление о физической культуре (основные понятия) Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | | |
| 1 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды во время занятий лёгкой атлетикой | 1 |
| Лёгкая атлетика (9часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2часа) | | |
| 2 | Спринтерский бег. Бег 60метров | 1 |
| 3 | Повороты при беге на средние и длинные дистанции | 1 |
| 4 | Бег 60 метров на результат | 1 |
| 5 | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 6 | Метание малого мяча | 1 |
| 7 | Гладкий равномерный бег до 1,5 км. Метание мяча | 1 |
| 8 | Метание малого мяча на результат | 1 |
| 9 | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 10 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 11 | Совершенствование прыжка в высоту с разбега | 1 |
| 12 | Челночный бег | 1 |
| Физическая культура как область знаний. Физическая культура человека | | |
| 13 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности на уроках гимнастики | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (16 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(3часа) | | |
| 14 | Выполнение команд и приёмов при передвижении в колонне с изменением длины шага | 1 |
| 15 | Повторение изученных элементов акробатики | 1 |
| 16 | Из упора лёжа упор присев, кувырок назад (м), поворот кругом ,кувырок назад(д) | 1 |
| 17 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 18 | Стойка на лопатках разведение и сведение ног (м),перекат назад в стойку на лопатках(д) | 1 |
| 19 | Совершенствование акробатических упражнений | 1 |
| 20 | Опорный прыжок,согнув ноги(м),ноги врозь(д) | 1 |
| 21 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 22 | Поворот поперёк и перемах в сед на бедре руки в стороны на бревне (д), из виса стоя согнув руки, подъём переворотом силой на низкой перекладине | 1 |
| 23 | Стойка на одной ноге, другая вперёд на бревне (д), перемах вперёд и назад одной, на низкой перекладине | 1 |
| 24 | Совершенствование упражнений на бревне и низкой перекладине | 1 |
| 25 | Опорный прыжок | 1 |
| 26 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 27 | Упражнения на брусьях наскок в упор ,в упор углом, сед ноги врозь(м),перемах согнув ноги в вис лёжа (д) | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 28 | Соскоки махом назад, вперёд(м), ноги врозь(д) | 1 |
| 29 | Совершенствование упражнений на брусьях | 1 |
| 30 | Опорный прыжок согнув ноги(м), ноги врозь(д) | 1 |
| 31 | Ритмическая гимнастика, простейшие композиции элементов хореографии(д), прикладные упражнения(м) | 1 |
| 32 | Элементы хореографии , основные позиции рук и ног(д), передвижения в висячем положении с размахиванием ног(д) | 1 |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | | |
| 33 | Требования безопасности. Самонаблюдение за индивидуальными физическим развитием по основным показателям (длины и массы тела, окружность грудной клетки, показатели осанки) | 1 |
| Баскетбол (12часов) | | |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(3часа) | | |
| 34 | Упражнения без мяча и с мячом, передвижения в основной и средней стойке | 1 |
| 35 | Остановки прыжком и в шаге после ускорения | 1 |
| 36 | Сюжетно-образная игра | 1 |
| 37 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |
| 38 | Ловля катящегося мяча на месте и в движении | 1 |
| 39 | Ловля и передача мяча в тройках | 1 |
| 40 | Совершенствование ловли и передачи мяча | |
| 41 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |
| 42 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
| 43 | Вырывание мяча | 1 |
| 44 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения | 1 |
| 45 | Выбивание и вырывание мяча | 1 |
| 46 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |
| 47 | Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке | 1 |
| 48 | Совершенствование вырывания и выбивания мяча | 1 |
| Физическая культура как область знаний | | |
| 49 | Требования безопасности на занятиях лыжными гонками. Правила самостоятельного тестирования физических качеств | 1 |
| Лыжные гонки(14часов) | | |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (3 часа) | | |
| 50 | Правила измерения ЧСС во время занятий. О.Т.на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 51 | Прохождение дистанции 500м | 1 |
| 52 | Развитие выносливости | 1 |
| 53 | Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным | 1 |
| 54 | Прохождение дистанции 800м | 1 |
| 55 | Преодоление естественных препятствий способом перешагивания | 1 |
| 56 | Прохождение дистанции 1000м | 1 |
| 57 | Коньковый ход | 1 |
| 58 | Преодоление препятствий на лыжах способом перешагивания, перепрыгивания, спуски в низкой стойке | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 1200м | 1 |
| 60 | Чередование конькового и попеременного ходов | 1 |
| 61 | Развитие выносливости | 1 |
| 62 | Спуск с отлогих склонов | 1 |
| 63 | Прохождение дистанции 1500м(д), 3000м(м) | 1 |
| 64 | Повороты «упором»,спуски в низкой стойке | 1 |
| 65 | Прохождение дистанции 1300м | 1 |
| 66 | Развитие выносливости | 1 |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | | |
| 67 | Требования безопасности на занятиях спортивными играми. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий | 1 |

| Волейбол(10) | | |
|--|---|---|
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2часа) | | |
| 68 | Передачи мяча сверху и снизу стоя на месте | 1 |
| 69 | Передачи мяча из зоны в зону стоя на месте | 1 |
| 70 | Передача мяча из зоны в зону после перемещения | 1 |
| 71 | Прямая верхняя подача мяча через сетку | 1 |
| 72 | Упражнения на развитие координации | |
| 73 | Приём мяча на дальней линии | 1 |
| 74 | Передача мяча из зоны 3 в зону 2 | 1 |
| 75 | Игры с элементами волейбола | 1 |
| 76 | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 77 | Совершенствование подачи и приёма мяча через сетку | 1 |
| 78 | Прямая верхняя подача | 1 |
| 79 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| 80 | Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правила закаливания организма | 1 |
| Лёгкая атлетика (12часов) | | |
| Упражнения общеразвивающей направленности(1час) | | |
| 81 | Низкий и высокий старт | 1 |
| 82 | Спринтерский бег 60м | 1 |
| 83 | Метание мяча | 1 |
| 84 | Прыжок в высоту способом перешагивания | 1 |
| 85 | Совершенствование метания мяча | 1 |
| 86 | Метание малого мяча на результат | 1 |
| 87 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 88 | Кроссовый бег | 1 |
| 89 | Гладкий равномерный бег до 6мин. Прыжок в длину | 1 |
| 90 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |
| 91 | Эстафетный бег | 1 |
| 92 | Бег 1500 и 2000м | 1 |
| 93 | Прыжок в высоту на результат | 1 |
| 94 | Метание набивного мяча | 1 |
| Физическая культура как область знаний | | |
| 95 | Требования безопасности на занятиях спортивными играми. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановление организма | 1 |
| Футбол(7часов) | | |
| 96 | Передачи мяча на месте | 1 |
| 97 | Тактические действия в нападении | 1 |
| 98 | Удар с разбега по катящемуся мячу | 1 |
| 99 | Тактические действия в защите | 1 |
| 100 | Тактические действия в контратаке | 1 |
| 101 | Выполнение штрафного удара | 1 |
| 102 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте | 1 |

8 класс

| № | Раздел/тема урока | Количество часов |
|--|--|------------------|
| Современное представление о физической культуре (основные понятия) | | |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | | |
| 1 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды во время занятий лёгкой атлетикой | 1 |

| Лёгкая атлетика (9часов) | | |
|---|---|---|
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2часа) | | |
| 2 | Ускорение с высокого старта. Бег60м | 1 |
| 3 | Бег с преодолением препятствий | 1 |
| 4 | Прыжок в длину согнув ноги | 1 |
| 5 | Бег 60м на результат | 1 |
| 6 | Упражнения для регулирования массы тела | 1 |
| 7 | Метание малого мяча | 1 |
| 8 | Гладкий равномерный бег до 1500м | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на результат | 1 |
| 10 | Упражнения для регулирования массы тела | 1 |
| 11 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |
| 12 | Бег 1500 и 2000м на результат | 1 |
| Современное представление о физической культуре (основные понятия) | | |
| 13 | Требования безопасности на уроках гимнастики. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (16часов) | | |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(3часа) | | |
| 14 | Выполнение команд и приёмов при передвижении в колонне с изменением длины шага. Повторение изученных элементов акробатики | 1 |
| 15 | Из стойки с носка два трамплинных кувырка (м), комбинации, включающиеся в себя элементы акробатики | 1 |
| 16 | Упражнения для развития гибкости | 1 |
| 17 | Поворот кругом, кувырок назад (м), комбинации включающие в себя элементы хореографии | 1 |
| 18 | Совершенствование акробатических упражнений | 1 |
| 19 | Опорный прыжок, согнув ноги(м), ноги врозь(д) | 1 |
| 20 | Упражнения для развития гибкости | 1 |
| 21 | Толчком двумя прыжок вперёд(д), из размахивания подъём разгибом(м) | 1 |
| 22 | Поворот поперёк и перемах в сед на бревне(д), из упора перемах одной и другой в упор сзади(м) | 1 |
| 23 | Совершенствование упражнений на бревне и низкой перекладине | 1 |
| 24 | Опорный прыжок | 1 |
| 25 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 26 | Упражнения на брусках: подъём в упор с прыжка(м), вис прогнувшись на нижнюю жердь(д) | 1 |
| 27 | Соскоки махом назад, вперёд удерживаясь за нижнюю жердь(м), махом назад соскок с поворотом(д) | 1 |
| 28 | Совершенствование упражнений на брусках | 1 |
| 29 | Опорный прыжок согнув ноги(м), ноги врозь(д) | 1 |
| 30 | Ритмическая гимнастика, простейшие композиции элементов хореографии(д), прикладные упражнения(м) | 1 |
| 31 | Элементы хореографии , основные позиции рук и ног(д), передвижения в висе с размахиванием ног(м) | 1 |
| 32 | Совершенствование ритмических и прикладных упражнений | 1 |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | | |
| 33 | Оценка эффективности занятий. Требования безопасности на уроках по баскетболу | 1 |
| Баскетбол (10часов) | | |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(3часа) | | |
| 34 | Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Инструкция по ОТ | 1 |
| 35 | Остановка прыжком и в шаге после ускорения | 1 |
| 36 | Сюжетно-образная игра | 1 |
| 37 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |
| 38 | Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях | 1 |
| 39 | Совершенствование ловли катящегося мяча | 1 |
| 40 | Перехват мяча | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 41 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |
| 42 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
| 43 | Выбивание и вырывание мяча | 1 |
| 44 | Ведение мяча с обводкой соперника | 1 |
| 45 | Борьба за мяч, не попавший в корзину | 1 |
| 46 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |
| 47 | Действия при опеке игрока с мячом и без мяча | 1 |
| 48 | Игра в баскетбол по правилам | 1 |
| История и современное развитие физической культуры | | |
| 49 | Физическая культура в современном обществе. Требования безопасности на уроках лыжной подготовке. | 1 |
| Лыжная подготовка (14часов) | | |
| 50 | Правила измерения ЧСС во время занятий. ОТ на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 51 | Прохождение дистанции 800м | 1 |
| 52 | Повороты «упором», спуски в низкой стойке | 1 |
| 53 | Передвижение с чередованием одновременного с попеременным ходом | 1 |
| 54 | Прохождение дистанции 1000м | 1 |
| 55 | Преодоление естественных препятствий способом перешагивания | 1 |
| 56 | Прохождение дистанции 1500м | 1 |
| 57 | Коньковый ход | 1 |
| 58 | Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, спуски в низкой стойке | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 1500м | 1 |
| 60 | Чередование конькового и попеременного ходов | 1 |
| 61 | Прохождение дистанции 1800м | 1 |
| 62 | Спуск с отлогих склонов | 1 |
| 63 | Похождение дистанции 2000м(д), 3000м (м) | 1 |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | | |
| 64 | Требования безопасности на уроках по спортивным играм | |
| Волейбол(15часов) | | |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2 часа) | | |
| 65 | Передача мяча сверху и снизу стоя на месте и в движении | 1 |
| 66 | Передача мяча из зоны в зону после через сеткуперемещения | 1 |
| 67 | Прямая верхняя и нижняя подача на задней линии | 1 |
| 68 | Приём мяча на задней линии | 1 |
| 69 | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 70 | Нападающий удар | 1 |
| 71 | Блокировка нападающего удара | 1 |
| 72 | Игры с элементами волейбола | 1 |
| 73 | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 74 | Взаимодействия игроков в защите при приёме мяча | 1 |
| 75 | Блокирование нападающего удара | 1 |
| 76 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 77 | Взаимодействие игроков при нападении | 1 |
| 78 | Совершенствование подачи и приёма мяча через сетку | 1 |
| 79 | Совершенствование нападающего удара и блокирования мяч | 1 |
| 80 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 81 | Игра в волейбол по правилам | 1 |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | | |
| 82 | Требования безопасности на уроках по лёгкой атлетике | 1 |
| Лёгкая атлетика(10часов) | | |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(3часа) | | |
| 83 | Прыжок в высоту изученными способами | 1 |
| 84 | Совершенствование метания мяча | 1 |
| 85 | Метание малого мяча на результат | 1 |
| 86 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 87 | Кроссовый бег | 1 |
| 88 | Гладкий равномерный бег до 6 мин. Прыжок в длину | 1 |
| 89 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |
| 90 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 91 | Совершенствование прыжка в высоту | 1 |
| 92 | Прыжок в высоту на результат | 1 |
| 93 | Эстафетный бег | 1 |
| 94 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 95 | Метание набивного мяча | 1 |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | | |
| 96 | Требования безопасности на уроках спортивными играми | 1 |
| Футбол (6 часов) | | |
| 97 | Тактические действия в нападении | 1 |
| 98 | Отбор мяча у соперника: выбиванием, наложением стопы | 1 |
| 99 | Тактические действия в защите | 1 |
| 100 | Тактические действия при контратаке | 1 |
| 101 | Выполнение штрафного удара | 1 |
| 102 | Тактические действия в нападении | 1 |

9 класс

| № | Раздел/тема урока | Количество часов |
|--|--|------------------|
| Современное представление о физической культуре(основные понятия) | | |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | | |
| 1 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды во время занятий лёгкой атлетикой | 1 |
| Лёгкая атлетика(9часов) | | |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2часа) | | |
| 2 | Бег 60м с низкого старта | 1 |
| 3 | Совершенствование поворотов при беге на средние и длинные дистанции | 1 |
| 4 | Бег 60м на результат | 1 |
| 5 | Упражнения для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учётом индивидуальных особенностей физического развития | 1 |
| 6 | Метание малого мяча | 1 |
| 7 | Гладкий равномерный бег 3 км(ю), 2км(д). Метание мяча | 1 |
| 8 | Метание малого мяча на результат | 1 |
| 9 | Упражнения для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учётом индивидуальных особенностей физического развития | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 11 | Совершенствование прыжка в длину с разбега | 1 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |
| Современное представление о физической культуре (основные понятия) | | |
| 13 | Требования безопасности на уроках гимнастики. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики(16 часов) | | |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(3часа) | | |
| 14 | Из стойки кувырок вперёд в стойку на лопатках(ю), комбинации включающие в себя элементы хореографии | 1 |
| 15 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |
| 16 | Поворот кругом, кувырок назад в упор ноги врозь(ю), комбинации включающие в себя элементы ритмической гимнастики | 1 |
| 17 | Совершенствование акробатических упражнений | 1 |
| 18 | Опорный прыжок, согнув ноги(ю), ноги врозь(д) | 1 |
| 19 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |
| 20 | Ходьба со взмахами ног и поворотами(д), из стойки спиной вис стоя сзади согнувшись(ю) | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 21 | Соскок из упора стоя на колено в стойку боком к бревну(д), вис на согнутых ногах(ю) | 1 |
| 22 | Совершенствование упражнений на бревне и низкой перекладине | 1 |
| 23 | Опорный прыжок | 1 |
| 24 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |
| 25 | Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями(ю), из виса присев на нижней жерди подъём с переворотом | 1 |
| 26 | Соскоки махом назад, вперёд удерживаясь за нижнюю жердь(д), махом назад соскок с поворотом(ю) | 1 |
| 27 | Совершенствование упражнений на брусьях | 1 |
| 28 | Опорный прыжок, согнув ноги(ю), ноги врозь(д) | 1 |
| 29 | Совершенствование комбинаций составленных обучающимися, исходя из собственной физической и технической подготовленности | 1 |
| 30 | Выполнение индивидуальных акробатических комбинаций | 1 |
| 31 | Упражнения специальной физической и технической подготовки | 1 |
| 32 | Акробатическая комбинация на результат | 1 |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | | |
| 33 | Оценка техники осваиваемых упражнений. Требования безопасности на уроках по баскетболу | 1 |
| Баскетбол (10часов) | | |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(3часа) | | |
| 34 | Перехват мяча | 1 |
| 35 | Борьба за мяч, не попавший в корзину | 1 |
| 36 | Сюжетно-образная игра | 1 |
| 37 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |
| 38 | Технико-тактические действия (быстрое нападение) | 1 |
| 39 | Игра в баскетбол по правилам | 1 |
| 40 | Технико-тактические действия в защите | 1 |
| 41 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |
| 42 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
| 43 | Выбивание и вырывание мяча | 1 |
| 44 | Совершенствование индивидуальной техники нападения | 1 |
| 45 | Борьба за мяч, не попавшего в корзину | 1 |
| 46 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |
| 47 | Совершенствование индивидуальной техники нападения | 1 |
| 48 | Игра в баскетбол по правилам | 1 |
| История и современное развитие физической культур | | |
| 49 | Физическая культура в современном обществе. Требования безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 |
| Лыжная подготовка(14часов) | | |
| 50 | Правила оказания доврачебной помощи. ОТ на уроках лыжной подготовки. Бесшажный ход | 1 |
| 51 | Прохождение дистанции 800м | 1 |
| 52 | Повороты «упором», спуски в низкой стойке | 1 |
| 53 | Передвижение с чередованием одновременных с попеременными ходов | 1 |
| 54 | Прохождение дистанции 1000м | 1 |
| 55 | Преодоление крутых спусков в низкой стойке | 1 |
| 56 | Прохождение дистанции 1200м | 1 |
| 57 | Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах (техника произвольная) | 1 |
| 58 | Бесшажный ход | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 1500м | 1 |
| 60 | Передвижение с чередованием одновременных с попеременным ходов с бесшажным | 1 |
| 61 | Прохождение дистанции 1800м | 1 |
| 62 | Спуск с отлогих склонов | 1 |
| 63 | Прохождение дистанции 3000м(д), 5000(ю) | 1 |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | | |

| | | |
|--|--|---|
| 64 | Требования безопасности на уроках спортивными играми | 1 |
| Волейбол(15часов) | | |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2 часа) | | |
| 65 | Совершенствование передачи мяча сверху и снизу стоя на месте и в движении | 1 |
| 66 | Взаимодействие игроков на передней линии в нападении | 1 |
| 67 | Прямая верхняя и нижняя подачи | 1 |
| 68 | Приём мяча на задней линии | 1 |
| 69 | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 70 | Нападающий удар | 1 |
| 71 | Блокировка нападающего удара | 1 |
| 72 | Игры с элементами волейбола | 1 |
| 73 | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 74 | Взаимодействия игроков в защите при приёме мяча | 1 |
| 75 | Блокирование нападающего удара | 1 |
| 76 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 77 | Взаимодействие игроков при нападении | 1 |
| 78 | Совершенствование подачи и приёма мяча через сетку | 1 |
| 79 | Совершенствование нападающего удара и блокирования мяч | 1 |
| 80 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 81 | Игра в волейбол по правилам | 1 |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | | |
| 82 | Требования безопасности на уроках по лёгкой атлетике | 1 |
| Лёгкая атлетика(10часов) | | |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(3часа) | | |
| 83 | Прыжок в высоту изученными способами | 1 |
| 84 | Совершенствование метания мяча | 1 |
| 85 | Метание малого мяча на результат | 1 |
| 86 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 87 | Кроссовый бег | 1 |
| 88 | Гладкий равномерный бег до 6 мин. Прыжок в длину | 1 |
| 89 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |
| 90 | Упражнения для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учётом индивидуальных особенностей физического развития | 1 |
| 91 | Прыжок в высоту на результат | 1 |
| 92 | Эстафетный бег | 1 |
| 93 | Упражнения для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учётом индивидуальных особенностей физического развития | 1 |
| 94 | Метание набивного мяча | 1 |
| 95 | Кроссовый бег | 1 |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | | |
| 96 | Требования безопасности на уроках спортивными играми | 1 |
| Футбол(6часов) | | |
| 97 | Тактические действия в нападении | 1 |
| 98 | Тактические действия игроков при пробитии штрафного | 1 |
| 99 | Тактические действия в защите | 1 |
| 100 | Игра в футбол по правилам | 1 |
| 101 | Взаимодействие игроков в нападении | 1 |
| 102 | Игра в футбол по правилам | 1 |

