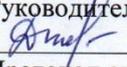
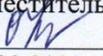


**Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа № 66**

Рассмотрено на заседании ШМО  
Руководитель ШМО  
 В.Л.Дюмеева  
Протокол от 30.08.2021 г. № 1

Согласовано  
Заместитель директора по УД  
 О.О.Колядина  
30.08.2021 г.

  
Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 66  
В.А. Митрофанов  
Приказ от 30.08.2021 г. № 97

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»,  
основное общее образование**

**Составители:**

Гончаров А.Е., учитель,  
первая квалификационная категория.;

Гончарова М.С., учитель,  
первая квалификационная категория.;

Салмин Ф.В., учитель,  
первая квалификационная категория.

**Екатеринбург, 2021**

## Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

(Приказ Минспорта РФ от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 11.03.2019 N 54013)).

Личностные результаты освоения основной образовательной программы сформулированы в основной образовательной программе основного общего образования в п. 1.2.3.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы сформулированы в основной образовательной программе основного общего образования в п. 1.2.4.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования предметными результатами изучения предмета "Физическая культура" являются:

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие

на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";

### **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, 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 (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. 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, спортивные игры).

## **Тематическое планирование 5 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика (7час)</b>	
1.	Вводный инструктаж по т.б. №3-у Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетике № 9-у. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Специальные беговые упражнения.	1
2.	Эстафетный бег. Старты из различных положений.	1
3.	Основные показатели физического развития. Спринтерский бег. Специально-беговые упражнения.	1
4.	Спринтерский бег. Тестирование бега на 30м.	1
5.	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1

6.	Метание малого мяча на дальность с места.	1
7.	Тестирование прыжка в длину с места. Развитие силовых качеств.	1
	<b>Гимнастика (8час)</b>	
8.	Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики №11-у. Осанка, как показатель физического развития. Развитие координационных способностей.	1
9.	Кувырок вперед. Развитие гибкости.	1
10.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1
11.	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Висы.	1
12.	Техника выполнения акробатических комбинаций.	1
13	Режим дня. Гимнастическая полоса препятствий.	1
14	Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность. Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
15	Упражнения на бревне. Развитие координации.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол (16час)</b>	
16	Инструктаж по т.б. на уроках волейбола № 7-у. Физкультминутки и физкультпаузы. Стойки и перемещения.	1
17	Стойки и перемещения, повороты и остановки.	1
18	Стойки и перемещения. Передачи мяча над собой.	1
19.	Занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Передачи мяча. Упражнения в парах.	1
20.	Комплекс дыхательной гимнастики. Передача мяча над собой на месте и в движении.	1
21.	Передача мяча в стену, через сетку. Развитие координации.	1
22	Прием и передача мяча снизу двумя руками, в парах с набрасыванием, в сочетании верхней и нижней передачи.	1
23.	Спортивная одежда. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игровые упражнения.	1
24.	Нижняя подача мяча в парах, в стену. Развитие координационных способностей.	1
25.	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Подвижная игра.	1
26.	Как подобрать физические упражнения. Основные приемы игры. Игра 2*2, 3*3 на укороченных площадках.	1
27.	Физическая нагрузка. Дозирование нагрузки. Тактика игры. Специальные упражнения с мячом. Развитие физических качеств.	1
28.	Совершенствование техники изученных элементов.	1
29.	Как составлять комплексы упражнений. Групповые игровые тактические задания. Учебная игра.	1
30.	Самонаблюдение и самоконтроль. Развитие физических качеств. ОФП.	1

31.	Эстафеты. Совершенствование физических качеств.	1
	<b>Лыжная подготовка (10час)</b>	
32.	Инструктаж по т.б. на уроках по лыжной подготовке № 4-у. Скользящий шаг.	1
33.	Скользящий шаг, поворот переступанием.	1
34.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
35.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 1500м	1
36.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1
37.	Правила безопасного падения на лыжах. Встречная эстафета в парах без палок.	1
38.	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	1
39.	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
40.	Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Спуск в основной, низкой стойке. Развитие выносливости.	1
41.	Торможение «упором», «плугом». Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 1500-2000м	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол ( 12час)</b>	
42.	Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу № 5-у. История развития баскетбола. Стойки и передвижения игрока.	1
43.	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координации.	1
44.	Ловля и передача мяча в парах, на месте и в движении. Основные правила игры.	1
45.	Ловля и передача мяча в тройках, в квадрате, в круге.	1
46.	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координации.	1
47.	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Эстафеты с элементами баскетбола	1
48.	Бросок мяча с места и в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	1
49.	Бросок мяча в движении после ловли от партнера. Учебная игра в подгруппах.	1
50.	Бросок мяча одной и двумя руками с места и после ведения. Игра в мини баскетбол.	1
51.	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	1
52.	Нападение быстрым прорывом. Развитие физических качеств. Игра в мини баскетбол.	1
53.	Игровые задания.	1
	<b>Спортивные игры. Футбол (7час)</b>	1
54.	Инструктаж по т.б. на уроках по футболу № 6-у. История развития футбола. Овладение техникой передвижения	1

55.	Повороты. Развитие физических качеств	1
56.	Овладение техникой передвижения, остановки.	1
57.	Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.	1
58.	Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом	1
59.	Освоение техники остановки катящегося мяча. Правила игры в футбол.	1
60.	Освоение техники катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств.	1
	<b>Легкая атлетика (7)</b>	
61.	Инструктаж по т.б. на уроках по легкой атлетике № 9-у. Бег на средние дистанции.	1
62.	Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1
63.	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий.	1
64.	Тестирование бега 30м, 60м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
65.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с места	1
66.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
67.	Сдача норм комплекса ГТО.	1
68.	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1
	<b>Итого- 68 часов</b> <b>Тестирование -3часа</b>	

### 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика (6час)</b>	
1	Вводный инструктаж по т.б. № 3-у. Инструктаж по т.б. на уроках по легкой атлетике №9-у. Возрождение Олимпийских игр	1
2	Старт с опорой на одну руку, бег с ускорением до 30м. Метание мяча по движущейся мишени.	1
3	Тестирование. Бег 30м, 60м. Спринтерский бег. Зарождение Олимпийского движения в России	1
4	Метание мяча на дальность. Первые Олимпийские чемпионы	1
5	Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча на дальность.	1
6	Бег 1000м. Физическая подготовка. Признаки утомления	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол (12 час)</b>	

7	Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу №5-у. Основные правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения.	1
8	Ведение мяча с изменением направления. Остановка прыжком.	1
9	Ведение мяча в два шага бросок. Бросок мяча в корзину.	1
10	Бросок мяча в корзину.	1
11	ВФСК ГТО. Игра в мини – баскетбол 3х3	1
12	Сдача нормативов ГТО. Игра в мини – баскетбол 3х3	1
13	Ведение мяча в два шага бросок. Игра в мини – баскетбол 3х3	1
14	Передачи мяча, броски после передачи. Учебная игра.	1
15	Передачи мяча, броски после передачи. Учебная игра.	1
16	Комплекс упражнений на развитие ловкости.	1
17	Стритбол.	1
18	Стритбол. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (9 час)</b>	
19	Инструктаж по т.б. на уроках по гимнастике №11-у. Лазание по канату.	1
20	Акробатические элементы. Упр. на гибкость. Оценка эффективности занятий физической подготовкой	1

21	Акробатические элементы. Упражнения на гимнастическом бревне	1
22	Акробатические комбинации. Упр. для профилактики нарушения зрения	1
23	Акробатические упражнения и комбинации. «Мост» из положения лежа. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) . Развитие силы.	1
24	Упражнения для развития равновесия. Акробатические комбинации.	1
25	Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения для профилактики нарушения осанки .	1
26	Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой перекладине. Развитие гибкости.	1
27	Ритмическая гимнастика	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол (5час)</b>	

28	Инструктаж по т.б. на уроках по волейболу №7-у. Основные правила игры в волейбол.	1
29	Техника нижней боковой подачи.	1
30	Передача мяча сверху с перемещением. Прием мяча снизу двумя руками.	1
31	Нижняя прямая, боковая подачи. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
32	Передачи мяча в разные зоны площадки. Тактические действия в волейболе.	1
	<b>Лыжная подготовка (9 час)</b>	
33	Инструктаж по т.б. на уроках по лыжной подготовке № 4-у. Физическая культура человека (закаливание)	1
34	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
35	Техника одновременного одношажного хода.	1
36	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1
37	Техника торможения упором.	1
38	Техника поворота упором.	1
39	Совершенствование техники спусков, подъемов.	1
40	Чередование лыжных ходов. Торможение упором.	1
41	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1
42	Развитие выносливости. Игры и эстафеты.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол (7час)</b>	
43	Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу № 5-у. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.	1
44	Ловля и передача мяча после отскока от пола	1
45	Ведение мяча с изменением направления движения. Техника передвижения в стойке баскетболиста.	1
46	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
47	Техника остановки прыжком и двумя шагами.	1
48	Бросок мяча в корзину с места и в движении.	1
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1
	<b>Спортивные игры. Футбол (7час)</b>	
50	Инструктаж по т.б. на уроках по футболу №6-у. Основные правила игры в футбол.	1
55.	Техника ведения мяча. Удары по мячу. Упражнения для профилактики нарушения зрения	1

56.	Техника ведение мяча по кругу, «змейкой» между стоек. Удары по мячу.	1
57.	Передачи мяча с различными направлениями.	1
58.	Техника передачи мяча в разных направления на большое расстояния.	1
59.	Техника удара по катящемуся мячу.	1
60.	Тактические действия. Учебная игра 5*5	1

	<b>Легкая атлетика (8час)</b>	
61.	Инструктаж по т.б. на уроках по легкой атлетике № 9-у. Спринтерский бег.	1
62.	Тестирование. Бег 30м,60м. Оценка физической подготовленности.	1
63.	Тестирование прыжков в длину с места.	1
64.	Тестирование 1000м. Развитие выносливости.	1
65.	Эстафетный бег. Метания мяча на дальность	1
66.	Сдача нормативов ГТО.	1
67.	Техника гладкого равномерного бега.	1
68.	Спортивные игры.	1
	<b>Итого- 68 часов</b> <b>Тестирование – 4 часа</b>	

## 7 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>		
1.	Вводный инструктаж № 3-у. Инструктаж по т.б. на уроках по легкой атлетике № 9-у. Олимпийское движение в России (СССР)	1
2.	Тестирование бега на 30 м, челночного бега 3*10м История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок. Выдающиеся спортсмены СССР и России	1
3.	Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели. Тестирование бега на 60м.	1
4.	Техника спринтерского бега.	1
5.	Техники метания малого мяча по летящему большому мячу.	1
6.	Тестирование метания мяча на дальность.	1
7.	Техника прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись"	1
8.	Техника гладкого равномерного бега. Сдача норм ГТО.	1
9.	Сдача норм ГТО. Техника эстафетного бега.	1
10.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1

11.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Развитие выносливости.	1
<b>Спортивные игры. Футбол (7 час)</b>		
12.	Инструктаж по т.б. на уроках по футболу № 6-у. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.	1
13.	Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.	1
14.	Совершенствование техники удара с разбега по катящему мячу. Физическая культура человека.	1
15.	Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1
16.	Жонглирование мячом ногами. Двигательные действия и техническая подготовка.	1
17.	Учебная игра в футбол. Волевые и моральные качества.	1
18.	Учебная игра в футбол. Организация досуга средствами ФК.	1
<b>Гимнастика (11 час)</b>		
19.	Инструкция по т.б. на занятиях по гимнастике №11-у. Упражнения на развитие гибкости.	1
20.	Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях.	1

21.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.	1
22.	Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки.	1
23.	Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла. Комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.	1
24.	Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне (д). Развитие равновесия.	1
25.	Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.	1
26.	Ритмическая гимнастика.	1
27.	Техника лазания по канату. Развитие силы.	1
28.	Техника лазания по гимнастической стенке.	1
29.	Полоса препятствий. Оценка техники движения.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол (3час)</b>		
30.	Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу № 5-у. Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1

31.	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1
32.	Упражнения на развитие координации. Игра в баскетбол по правилам.	1
<b>Лыжная подготовка (10час)</b>		
33.	Инструктаж по т.б. на уроках по лыжным гонкам № 4-у. Техника передвижения одновременным одношажным ходом	1
34.	Одновременный бесшажный ход. Техника передвижения одновременным одношажным, двухшажным ходом	1
35.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
36.	Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.	1
37.	Техника поворота упором, переступанием и прыжком на лыжах. Повторение материала 6 класса.	1
38.	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
39.	Подъемы на склон и спуски со склона. Техника подъема «лесенкой»	1
40.	Прохождение дистанции 2 км. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждений.	1
41.	Торможение и поворот «упором». Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	1
42.	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол (8час)</b>		
43.	Инструктаж по т.б. на уроках по волейболу № 7-у. Совершенствование техники нижней боковой подачи.	1
44.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Развитие координации.	1
45.	Техника верхней прямой передачи. Развитие ловкости.	1
46.	Передача мяча снизу, нижние подачи. Прием мяча снизу.	1
47.	Пионербол с элементами волейбола.	1
48.	Передачи в парах, тройках. Подачи мяча.	1
49.	Учебная игра. Техничко-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку.	1
50.	Игра в волейбол по правилам.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол (9час)</b>		
51.	Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу № 5-у. Техника ловли мяча после отскока от пола. Техническая подготовка.	1
52.	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника вырывания и выбивания мяча. Упражнения для укрепления суставов.	1
53.	Ведение с изменением направления, бросок после ведения. Техника поворотов на месте с мячом и без мяча.	1

54.	Техника броска мяча в корзину 2-мя руками снизу после ведения.	1
55.	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Развитие быстроты.	1
56.	Технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. Учебная игра 3*3. Правила игры.	1
57.	Учебная игра 3*3. История развития баскетбола.	1
58.	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Ведения дневника самонаблюдения	1
59.	Учебная игра. Технико-тактические действия в баскетболе.	1
<b>Легкая атлетика (9час)</b>		
60.	Инструктаж по т.б. на уроках по легкой атлетике № 9-у. Тестирование прыжка в длину с места. Наклон из положения стоя.	1

61.	Тестирование бега на 30 м. Техника эстафетного бега.	1
62.	Тестирование бега на 60 м, метание мяча на дальность.	1
63.	Сдача нормативов ГТО.	1
64.	Сдача нормативов ГТО.	1
65.	Эстафетный бег.	1
66.	Тестирование бега на 1000 м. Прыжок в длину с разбега.	1
67.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
68.	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1
<b>Итого-68 часов</b> <b>Тестирование – 7 часов</b>		

### 8 класс

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Легкая атлетика (10час)</b>		
1	Вводный инструктаж по т.б. № 3-у.Инструктаж по т.б. на занятиях по легкой атлетике № 9-у. Физическая культура в современном обществе.	1
2	Тестирование бега на 30м,60м. Спринтерский бег.	1
3	Бег на короткие дистанции. ОРУ на месте. Спец. беговые упр.	1
4	Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания мяча на дальность.	1
5	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта и финиширования.	1
6	Тестирование метания мяча на дальность. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
7	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1

8	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Тестирование бега на 1000м.	1
9	Тестирование прыжка в длину. Спортивная подготовка.	1
10	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Лазание по гимнастической стенке.	1
	<b>Спортивные игры. Футбол (8час)</b>	
11	Инструктаж по т.б. на уроках по футболу № 6-у. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1
12	Удары по мячу серединой подъема.	1
13	Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней частью подъема стопы.	1
14	Удар по мячу серединой лба. Развитие ловкости и быстроты.	1
15	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1
16	Футбольные упражнения с мячом.	1
17	Учебная игра мини-футбол 3*3 Техничко-тактические действия в защите и нападении.	1
18	Учебная игра мини-футбол 4*4	1
	<b>Гимнастика (14 час)</b>	
19	Инструктаж по т.б. на уроках по гимнастике № 11-у. Адаптивная и лечебная физическая культура.	1
20	Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.	1
21	Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений(длинный кувырок с разбега, стойка на голове и руках.. Развитие гибкости.	1
22	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнения для коррекции осанки.	1
23	Техника размахивания на гимнастической перекладине. Развитие силы.	1
24	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Восстановительный массаж.	1

25	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1
26	Упражнения на параллельных брусьях.	1
27	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1
28	Упражнения на разновысоких брусьях.	1
29	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.	1
30	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	1
31	Совершенствование ранее изученных приемов лазания. Составление плана занятий спортивной подготовкой.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	<b>Лыжная подготовка (9час)</b>	

33	Инструктаж по т.б. на уроках по лыжной подготовке № 4-у. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	1
34	Одновременный бесшажный ход.	1
35	Одновременный одношажный ход.	1
36	Чередование лыжных ходов. Торможение боковым соскальзыванием.	1
37	Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.	1
38	Прохождение дистанции 2,5 км. Переход с одновременного хода на попеременный.	1
39	Прохождение дистанции 3 км. Переход с неоконченным отталкиванием палкой. Совершенствование техники с одного хода на другой, поворотов и торможений.	1
40	Подъемы на склон и спуски со склона. Техника выполнения.	1
41	Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение «плугом».	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол (3час)</b>	
42	Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу № 5-у. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол.	1
43	Техника поворотов с мячом на месте. Техника передачи мяча с изменением направления.	1
44	Техника бега с изменением направления. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол (11час)</b>	
45	Инструктаж по т.б. на уроках по волейболу № 7-у. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1
46	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Развитие прыгучести.	1
47	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Развитие ловкости	1
48	Техника приема мяча двумя руками снизу. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
49	Совершенствование нижней и боковой подачи мяча. Развитие ловкости.	1
50	Тактические действия. Учебная игра. Упражнения для профилактики утомления.	1
51	Технико-тактические действия в защите. Учебная игра.	1
52	Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения для развития спец.качеств волейболиста.	1
53	Учебная игра. Правила соревнований.	1
54	Учебная игра. Жесты судей. Комплекс упражнений при ожирении.	1

55	Игра в волейбол по правилам.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол (7час)</b>	
56	Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу № 5-у. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину. Развитие координации.	1
57	Передачи мяча при встречном движении. Броски мяча в корзину. Гимнастика для глаз.	1
58	Перехват мяча при передаче. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: позиционное нападение.	1
59	Техничко-тактические действия: стремительное нападение (быстрый прорыв). Упражнения для профилактики неврозов.	1
60	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время ведения. Учебная игра.	1
61	Техничко-тактические действия в защите: подстраховка. Развитие спец.качеств баскетболиста. Учебная игра.	1
62	Учебная игра. Измерение функциональных резервов организма.	1
	<b>Легкая атлетика (6час)</b>	
63	Инструктаж по т.б. на уроках по легкой атлетике № 9-у. Техника низкого старта, финиш в беге на короткие дистанции.	1
64	Сдача нормативов ГТО.	1
65	Тестирование бега 30м, 60м. Передача эстафетной палочки.	1
66	Прыжок в длину. Тестирование 1000 м.	1
67	Прыжок в длину, бег на средние дистанции.	1
68	Метание мяча с разбега. Эстафеты.	1
	<b>Итого-68 часов</b> <b>Тестирование – 6 часов</b>	

## 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>	
1	Вводный инструктаж по т.б. № 3-у. Инструктаж по т.б. на уроках по легкой атлетике. Туристические походы, как форма активного отдыха.	1
2	Тестирование бега на 30м, 60м.	1
3	Тестирование челночного бега 3x10м.	1
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега.	1

5	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки..	1
6	Сдача норм ГТО.	1
7	Тестирование бега на 2000, 3000 м. Развитие выносливости.	1
8	Прыжок в высоту способом «ножницы», «согнув ноги».	1
9	Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1
10	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	1
	<b>Спортивные игры. Футбол. (8час)</b>	
11	Инструкция по т.б. на уроках по футболу № 6-у. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
12	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
13	Техника удара по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.	1
14	Удар по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги. Развитие ловкости.	1
15	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
16	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью. Учебная игра.	1
17	Техника отбора мяча подкатом. Учебная игра.	1
18	Учебная игра. Развитие выносливости.	1
	<b>Гимнастика (11 часов)</b>	
19	Инструктаж по т.б. на уроках по гимнастике № 11-у. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1
20	Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Развитие гибкости.	1
21	Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинации.	1
22	Совершенствование техники кувырка с разбега. Развитие силы.	1
23	Техника танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне. Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Развитие равновесия.	1
24	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.	1
25	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях.	1
26	Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях.	1
27	Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.	1

28	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур.	1
29	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
30	Лазание по канату в 2,3 приема. Гимнастическая полоса препятствий.	1
31	Ритмическая гимнастика. Техника выполнения и правила составления гимнастических композиций.	1
	<b>Лыжная подготовка. (10 часов)</b>	
32	Инструктаж по т.б. на уроках по лыжным гонкам № 4-у. Физкультурно-оздоровительная деятельность (комплексы упражнений и физкультминутки)	1
33	Совершенствование техники передвижений ранее освоенными ходами.	1
34	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
35	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижений на лыжах на тренировочных дистанциях.	1
36	Чередование различных лыжных ходов.	1
37	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижении на лыжах.	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Развитие выносливости.	1
39	Техника торможения боковым соскальзыванием	1
40	Подъем на склон и спуск со склона. Торможение боковым соскальзыванием.	1
41	Правила прохождения соревновательных дистанций.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол (9 часов)</b>	
42	Инструктаж по т.б на уроках по волейболу №7-у. Функциональные пробы их цель и назначение.	1
43	Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол.	1
44	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	1
45	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая передача.	1
46	Сложно координационные волейбольные упражнения.	1
47	Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Учебная игра.	1
48	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	1
49	Техника индивидуального блокирования. Учебная игра.	1
50	Техника группового блокирования. Учебная игра.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол. (9 часов)</b>	
51	Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу № 5-у. Техника передачи мяча одной рукой снизу, сбоку. Развитие быстроты.	1

52	Совершенствование техники ранее освоенных приемов. Игра.	1
53	Техника броска мяча одной рукой в движении. Развитие ловкости.	1
54	Техника штрафного броска. Передачи в движении со сменой мест.	1
55	Технико-тактические действия в защите: техника накрывания.	1
56	Упражнения для развития спец.качеств баскетболиста. Игра.	1
57	Технико-тактические действия в защите: личная опека.	1
58	Совершенствование ранее освоенных приемов.	1
59	Игра в баскетбол по правилам.	1
	<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>	
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Тестирование бега на 60 м	1
61	Тестирование метания мяча на дальность. Эстафетный бег.	1
62	Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений. Сдача норм ГТО	1
63	Тестирование бега на 1000 м	1
64	Метание мяча на дальность разбега, прыжок в длину с разбега.	1
65	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
66	Правила проведения спортивных соревнований по легкой атлетике	1
	<b>Итого-66 часов</b> <b>Тестирование – 6 часов</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Митрофанов Василий Анатольевич

Действителен с 29.06.2021 по 29.06.2022