

Приложение № 22

к основной образовательной программе  
основного общего образования

МКОУ «Вновь – Юрмытская СОШ»

## **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**6-9 класс**

### **I. Планируемые результаты освоения учебного материала**

**Предметные результаты:** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- 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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## **II. Содержание учебного предмета**

### **1. Физическая культура как область знаний**

*Программный материал по данному разделу изучается в ходе освоения раздела «Физическое совершенствование», овладения конкретными техническими навыками и умениями, развития физических качеств.*

#### **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).

## **2. Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* 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).

### III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 6 класс

1	2	3
№ п/п	Тема, содержание урока	Кол-во часов
<b>Раздел: Легкая атлетика</b>		
1	Вводный урок. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Т.Б. на уроках по л/а. Бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м. Эстафеты и подвижные игры с элементами л/а	1
2	Высокий старт. Бег с ускорением 30-60 м. (мониторинг)	1
3	Прыжки в длину с разбега. ТБ на уроках по спортивным играм. Игра в футбол.	1
4	Бег на 500-1000 м. (мониторинг)	1
5	Челночный бег. Развитие быстроты. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Игра в футбол.	1
6	Бег с максимальной скоростью. Бег на 100 м. Развитие быстроты. Игра в футбол.	1
7	Бег с ускорен. 30 м. Подтягивание (мониторинг). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	1

	для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Игра в футбол.	
8	Развитие быстроты (челночный бег, чередование дистанции лицом и спиной вперед). Челночный бег (мониторинг). Игра в футбол.	1
9	Бег с максимальной скоростью. Бег на 200 м. Развитие быстроты. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Игра в футбол.	1
10	Метание мяча (мониторинг). Развитие выносливости.	1
11	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
12	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Игра в футбол.	1
13	Поднимание туловища за 1 мин. Развитие сил. к-в. Оценка эффективности занятий. Игра в м/футбол	1
14	Прыжки в длину с места. Развитие силы (прыжки в полуприседе)	1
15	Поднимание туловища за 1 мин. Прыжки в длину с места (мониторинг). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Игра в м/футбол.	1
16	Бег с равномерной скоростью. Развитие выносливости. 6-минутный бег (мониторинг). Элементы эстафеты.	1
17	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
18	Прыжки в высоту (мониторинг).	1
<b>II четверть</b>		
<b>Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.</b>		
19	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. (построение и перестроение на месте) Упражнения на бревне (передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте)	1

20	Строевые упражнения. (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре) Упражнения на бревне (передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте)	1
21	Строевые упражнения. (перестроение из колонны по два в колонну по четыре) Упражнения на бревне (наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки)	1
22	Строевые упражнения (передвижение в колонне) Упражнения на бревне (спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация)	1
23	Акробатика (кувырок вперед в группировке). Развитие силовых качеств (подтягивание, отжимание, пресс). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
24	Акробатика (кувырок назад в упор присев) Развитие силовых качеств (подтягивание, отжимание, пресс).	1
25	Акробатика (из упора присев перекат назад в стойку на лопатках).	1
26	Акробатика. Развитие гибкости. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
27	Опорный прыжок. Развитие координации движений (преодоление препятствий прыжком с опорой на руки)	1
<b>Раздел: Баскетбол</b>		
28	ТБ на уроках по баскетболу (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед)	1
29	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости. Эстафеты с элементами баскетбола. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
30	Передача и ловля мяча (двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой от плеча на месте; Учебная игра.	1
31	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (стойка, перемещение, повороты, остановка). Штрафные броски. Учебная игра. Олимпийские игры древности.	1

32	Броски с различных дистанций (штрафной бросок, броски в кольцо). Эстафеты.	1
III четверть		
<b>Раздел: Лыжная подготовка</b>		
33	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
34	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1
35	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
36	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. Спуск с горы.	1
37	Подъем в гору, спуск с горы. Бег по дистанции до 3 км. (классич. стиль)	1
38	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
39	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. (классич. стиль)	1
40	Коньковый одновременный 1-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
41	Коньковый одновременный 1-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
42	Коньковый одновременный 2-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
43	Коньковый одновременный 2-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
44	Переход 1-шажного на 2-шажный ход и обратно. Бег по дистанции до 3 км.	1
45	Переход 1-шажного на 2-шажный ход и обратно. Бег по дистанции до 3 км.	1
<b>Раздел: Волейбол</b>		
46	ТБ на уроках по волейболу. Техника передачи мяча сверху. Техника приёма мяча снизу.	1
47	Техника передачи мяча сверху. Техника приёма мяча снизу. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1

48	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.	1
49	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.	1
50	Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передачи через сетку. Совершенствование приёмов волейбола.	1
51	Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передачи через сетку. Совершенствование приёмов в-ла.	1
52	Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передачи через сетку. Зачёт по разделу «Волейбол»	1
IV четверть		
<b>Раздел: Легкая атлетика</b>		
53	ТБ на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту (мониторинг)	1
54	Развитие силы. Подтягивание на перекладине. Прыжки в длину с места (мониторинг). Физическая культура в современном обществе.	1
55	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30-60 м. (мониторинг)	1
56	Метание мяча. Развитие выносливости. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
57	Развитие быстроты (повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
58	Бег с низкого старта. Челн. бег. (мониторинг) Подвижные игры с элементами л/атл.	1
59	Прыжки в длину с разбега. (мониторинг). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1

60	Бег с равномерной скоростью. Развитие выносливости. 6-минутный бег (мониторинг). Элементы эстафеты.	1
61	Поднимание туловища за 1 мин. Развитие сил. качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
62	Бег с максимальной скоростью. Бег на 100 м. Развитие быстроты. Игра в футбол.	1
63	Бег на 500-1000 м. (мониторинг). Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
<b>Раздел: Баскетбол</b>		
64	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке (низкой, средней и высокой стойке на месте). Учебная игра.	1
65	Передача и ловля мяча (двумя руками от груди на месте и в движении) Штрафные броски. Эстафеты. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1
66	Передача и ловля мяча (одной рукой от плеча на месте, двумя руками с отскоком от пола). Учебная игра. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
<b>Раздел: Гимнастика с элементами акробатики</b>		
67	ТБ на уроках по гимнастике. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Организация досуга средствами физической культуры.	1
68	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челн. бег).	1

## 7 класс

1	2	3
№ п/п	Тема, содержание урока	Кол-во часов
<b>Раздел: Легкая атлетика</b>		
1	Вводный урок. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Т.Б. на уроках по л/а. Бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м. Эстафеты и подвижные игры с элементами л/а	1
2	Высокий старт. Бег с ускорением 30-60 м. (мониторинг)	1
3	Прыжки в длину с разбега. ТБ на уроках по спортивным играм. Игра в футбол.	1
4	Бег на 500-1000 м. (мониторинг)	1
5	Челночный бег. Развитие быстроты. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Игра в футбол.	1
6	Бег с максимальной скоростью. Бег на 100 м. Развитие быстроты. Игра в футбол.	1
7	Бег с ускорен. 30 м. Подтягивание (мониторинг). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Игра в футбол.	1
8	Развитие быстроты (челночный бег, чередование дистанции лицом и спиной вперед). Челночный бег (мониторинг). Игра в футбол.	1
9	Бег с максимальной скоростью. Бег на 200 м. Развитие быстроты. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Игра в футбол.	1
10	Метание мяча (мониторинг). Развитие выносливости.	1

11	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
12	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Игра в футбол.	1
13	Поднимание туловища за 1 мин. Развитие сил. к-в. Оценка эффективности занятий. Игра в м/футбол	1
14	Прыжки в длину с места. Развитие силы (прыжки в полуприседе)	1
15	Поднимание туловища за 1 мин. Прыжки в длину с места (мониторинг). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Игра в м/футбол.	1
16	Бег с равномерной скоростью. Развитие выносливости. 6-минутный бег (мониторинг). Элементы эстафеты.	1
17	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
18	Прыжки в высоту (мониторинг).	1
<b>II четверть</b>		
<b>Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.</b>		
19	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. (построение и перестроение на месте) Упражнения на бревне (передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте)	1
20	Строевые упражнения. (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре) Упражнения на бревне (передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте)	1
21	Строевые упражнения. (перестроение из колонны по два в колонну по четыре) Упражнения на бревне (наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки)	1
22	Строевые упражнения (передвижение в колонне) Упражнения на бревне (спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация)	1
23	Акробатика (кувырок вперед в группировке). Развитие силовых качеств (подтягивание, отжимание, пресс).	1

	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	
24	Акробатика (кувырок назад в упор присев) Развитие силовых качеств (подтягивание, отжимание, пресс).	1
25	Акробатика (из упора присев перекат назад в стойку на лопатках).	1
26	Акробатика. Развитие гибкости. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
27	Опорный прыжок. Развитие координации движений (преодоление препятствий прыжком с опорой на руки)	1
<b>Раздел: Баскетбол</b>		
28	ТБ на уроках по баскетболу (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед)	1
29	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости. Эстафеты с элементами баскетбола. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
30	Передача и ловля мяча (двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой от плеча на месте; Учебная игра.	1
31	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (стойка, перемещение, повороты, остановка). Штрафные броски. Учебная игра. Олимпийские игры древности.	1
32	Броски с различных дистанций (штрафной бросок, броски в кольцо). Эстафеты.	1
III четверть		
<b>Раздел: Лыжная подготовка</b>		
33	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
34	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1
35	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1

36	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. Спуск с горы.	1
37	Подъем в гору, спуск с горы. Бег по дистанции до 3 км. (классич. стиль)	1
38	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
39	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. (классич. стиль)	1
40	Коньковый одновременный 1-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
41	Коньковый одновременный 1-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
42	Коньковый одновременный 2-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
43	Коньковый одновременный 2-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
44	Переход 1-шажного на 2-шажный ход и обратно. Бег по дистанции до 3 км.	1
45	Переход 1-шажного на 2-шажный ход и обратно. Бег по дистанции до 3 км.	1
<b>Раздел: Волейбол</b>		
46	ТБ на уроках по волейболу. Техника передачи мяча сверху. Техника приёма мяча снизу.	1
47	Техника передачи мяча сверху. Техника приёма мяча снизу. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1
48	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.	1
49	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.	1
50	Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передачи через сетку. Совершенствование приёмов волейбола.	1
51	Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передачи через сетку. Совершенствование приёмов в-ла.	1
52	Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передачи через сетку. Зачёт по разделу «Волейбол»	1

IV четверть		
Раздел: Легкая атлетика		
53	ТБ на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту (мониторинг)	1
54	Развитие силы. Подтягивание на перекладине. Прыжки в длину с места (мониторинг). Физическая культура в современном обществе.	1
55	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30-60 м. (мониторинг)	1
56	Метание мяча. Развитие выносливости. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
57	Развитие быстроты (повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
58	Бег с низкого старта. Челн. бег. (мониторинг) Подвижные игры с элементами л/атл.	1
59	Прыжки в длину с разбега. (мониторинг). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1
60	Бег с равномерной скоростью. Развитие выносливости. 6-минутный бег (мониторинг). Элементы эстафеты.	1
61	Поднимание туловища за 1 мин. Развитие сил. качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
62	Бег с максимальной скоростью. Бег на 100 м. Развитие быстроты. Игра в футбол.	1
63	Бег на 500-1000 м. (мониторинг). Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1

<b>Раздел: Баскетбол</b>		
64	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке (низкой, средней и высокой стойке на месте). Учебная игра.	1
65	Передача и ловля мяча (двумя руками от груди на месте и в движении) Штрафные броски. Эстафеты. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.  Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1
66	Передача и ловля мяча (одной рукой от плеча на месте, двумя руками с отскоком от пола). Учебная игра. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
<b>Раздел: Гимнастика с элементами акробатики</b>		
67	ТБ на уроках по гимнастике. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Организация досуга средствами физической культуры.	1
68	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челн. бег).	1

## 8 класс

1	2	3
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Раздел: Легкая атлетика</b>		
1	Вводный урок. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Т.Б. на уроках по л/а. Бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м. Эстафеты и подвижные игры с элементами л/а	1
2	Высокий старт. Бег с ускорением 30-60 м. (мониторинг)	1
3	Прыжки в длину с разбега. ТБ на уроках по спортивным играм. Игра в футбол.	1
4	Бег на 500-1000 м. (мониторинг)	1
5	Развитие быстроты (челночный бег ,чередование дистанции лицом и спиной вперед). Челночный бег. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Игра в футбол.	1
6	Бег с максимальной скоростью. Бег на 100 м. Развитие быстроты. Игра в футбол.	1
7	Бег с ускорен. 30 м. Подтягивание (мониторинг). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Игра в футбол.	1
8	Челночный бег (мониторинг). Игра в футбол.	1
9	Бег с максимальной скоростью. Бег на 200 м. Развитие быстроты. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Игра в футбол.	1
10	Метание мяча (мониторинг). Развитие выносливости.	1

11	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
12	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Игра в футбол.	1
13	Поднимание туловища за 1 мин. Развитие сил. к-в. Оценка эффективности занятий. Игра в м/футбол	1
14	Прыжки в длину с места. Развитие силы (прыжки в полуприседе)	1
15	Поднимание туловища за 1 мин. Прыжки в длину с места (мониторинг). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Игра в м/футбол.	1
16	Бег с равномерной скоростью. Развитие выносливости. 6-минутный бег (мониторинг). Элементы эстафеты. Игра в футбол.	1
17	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
18	Прыжки в высоту (мониторинг).	1
II четверть		
<b>Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.</b>		
19	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения (построение и перестроение на месте) Упражнения на бревне (передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте)	1
20	Строевые упражнения (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре) Упражнения на бревне (передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте)	1
21	Строевые упражнения (перестроение из колонны по два в колонну по четыре) Упражнения на бревне (наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки)	1
22	Строевые упражнения (передвижение в колонне) Упражнения на бревне (спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация)	1

23	Акробатика (кувырок вперед в группировке) Развитие силовых качеств (подтягивание, отжимание, пресс). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
24	Акробатика (кувырок назад в упор присев). Развитие силовых качеств (подтягивание, отжим., пресс).	1
25	Акробатика (из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках).	1
26	Акробатика. Развитие гибкости. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
27	Опорный прыжок. Развитие координации движений (преодоление препятствий прыжком с опорой на руки).	1
<b>Раздел: Баскетбол</b>		
28	ТБ на уроках по баскетболу (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед)	1
29	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости. Эстафеты с элементами баскетбола. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
30	Передача и ловля мяча (двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой от плеча на месте; Учебная игра.	1
31	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (стойка, перемещение, повороты, остановка). Штрафные броски. Учебная игра. Олимпийские игры древности.	1
32	Броски с различных дистанций (штрафной бросок, броски в кольцо). Эстафеты.	1
<b>III четверть</b>		
<b>Раздел: Лыжная подготовка</b>		
33	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
34	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1

35	Одновременный 2-шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
36	Одновременный 2-шажный ход. Подъем в гору различным способом. Спуск с горы.	1
37	Подъем в гору, спуск с горы. Бег по дистанции до 3 км. (классич. стиль)	1
38	Одновременный 2-шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
39	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. (классич. стиль)	1
40	Коньковый одновременный 1-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
41	Коньковый одновременный 1-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
42	Коньковый одновременный 2-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
43	Коньковый одновременный 2-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
44	Переход 1-шажного на 2-шажный ход и обратно. Бег по дистанции до 3 км.	1
45	Переход 1-шажного на 2-шажный ход и обратно. Бег по дистанции до 3 км.	1
<b>Раздел: Волейбол</b>		
46	ТБ на уроках по волейболу. Техника передачи мяча сверху. Техника приёма мяча снизу.	1
47	Техника передачи мяча сверху. Техника приёма мяча снизу. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1
48	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.	1
49	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.	1
50	Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передачи через сетку. Совершенствование приёмов волейбола.	1
51	Техника передачи мяча сверху. Техника приёма мяча снизу.	1

52	Техника передачи мяча сверху. Техника приёма мяча снизу.	1
IV четверть		
<b>Раздел: Легкая атлетика</b>		
53	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Физическая культура в современном обществе.	1
54	Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передачи через сетку. Совершенствование приёмов волейбола.	1
55	Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передачи через сетку. Зачёт по разделу «Волейбол»	1
56	ТБ на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту. (мониторинг)	
57	Развитие силы. Подтягивание на перекладине. Прыжки в длину с места (мониторинг). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
58	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30-60 м. (мониторинг)	1
59	Метание мяча. Развитие выносливости. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1
60	Развитие быстроты (повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
61	Бег с низкого старта. Челночный бег. (мониторинг) Подвижные игры с элементами л/атл.	1
62	Прыжки в длину с разбега (мониторинг). Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
63	Бег с равномерной скоростью. Развитие выносливости. 6-минутный бег (мониторинг). Элементы эстафеты.	1
64	Поднимание туловища за 1 мин. Развитие силовых качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
65	Бег с максимальной скоростью. Бег на 100 м. Развитие быстроты. Игра в футбол.	1

66	Бег на 500-1000 м. (мониторинг). Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
<b>Раздел: Гимнастика с элементами акробатики</b>		
67	ТБ на уроках по гимнастике. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
68	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Организация досуга средствами физической культуры.	1

### 9 класс

1	2	3
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Раздел: Легкая атлетика</b>		
1	Вводный урок. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Т.Б. на уроках по л/а. Бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м. Эстафеты и подвижные игры с элементами л/а	1
2	Высокий старт. Бег с ускорением 30-60 м. (мониторинг)	1
3	Прыжки в длину с разбега. ТБ на уроках по спортивным играм. Игра в футбол.	1
4	Бег на 500-1000 м. (мониторинг)	1

5	Развитие быстроты (челночный бег ,чередование дистанции лицом и спиной вперед). Челночный бег. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Игра в футбол.	1
6	Бег с максимальной скоростью. Бег на 100 м. Развитие быстроты. Игра в футбол.	1
7	Бег с ускорен. 30 м. Подтягивание (мониторинг). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Игра в футбол.	1
8	Челночный бег (мониторинг). Игра в футбол.	1
9	Бег с максимальной скоростью. Бег на 200 м. Развитие быстроты. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Игра в футбол.	1
10	Метание мяча (мониторинг). Развитие выносливости.	1
11	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
12	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Игра в футбол.	1
13	Поднимание туловища за 1 мин. Развитие сил. к-в. Оценка эффективности занятий. Игра в м/футбол	1
14	Прыжки в длину с места. Развитие силы (прыжки в полуприседе)	1
15	Поднимание туловища за 1 мин. Прыжки в длину с места (мониторинг). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Игра в м/футбол.	1
16	Бег с равномерной скоростью. Развитие выносливости. 6-минутный бег (мониторинг). Элементы эстафеты. Игра в футбол.	1
17	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
18	Прыжки в высоту (мониторинг).	1

II четверть		
<b>Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.</b>		
19	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения (построение и перестроение на месте) Упражнения на бревне (передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте)	1
20	Строевые упражнения (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре) Упражнения на бревне (передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте)	1
21	Строевые упражнения (перестроение из колонны по два в колонну по четыре) Упражнения на бревне (наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки)	1
22	Строевые упражнения (передвижение в колонне) Упражнения на бревне (спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация)	1
23	Акробатика (кувырок вперед в группировке) Развитие силовых качеств (подтягивание, отжимание, пресс). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
24	Акробатика (кувырок назад в упор присев). Развитие силовых качеств (подтягивание, отжим., пресс).	1
25	Акробатика (из упора присев перекат назад в стойку на лопатках).	1
26	Акробатика. Развитие гибкости. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
27	Опорный прыжок. Развитие координации движений (преодоление препятствий прыжком с опорой на руки).	1
<b>Раздел: Баскетбол</b>		
28	ТБ на уроках по баскетболу (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед)	1
29	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости. Эстафеты с элементами баскетбола. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1

30	Передача и ловля мяча (двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой от плеча на месте; Учебная игра.	1
31	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (стойка, перемещение, повороты, остановка). Штрафные броски. Учебная игра. Олимпийские игры древности.	1
32	Броски с различных дистанций (штрафной бросок, броски в кольцо). Эстафеты.	1
III четверть		
<b>Раздел: Лыжная подготовка</b>		
33	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
34	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1
35	Одновременный 2-шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
36	Одновременный 2-шажный ход. Подъем в гору различным способом. Спуск с горы.	1
37	Подъем в гору, спуск с горы. Бег по дистанции до 3 км. (классич. стиль)	1
38	Одновременный 2-шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
39	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. (классич. стиль)	1
40	Коньковый одновременный 1-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
41	Коньковый одновременный 1-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
42	Коньковый одновременный 2-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
43	Коньковый одновременный 2-шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. (свободный стиль)	1
44	Переход 1-шажного на 2-шажный ход и обратно. Бег по дистанции до 3 км.	1
45	Переход 1-шажного на 2-шажный ход и обратно. Бег по дистанции до 3 км.	1

<b>Раздел: Волейбол</b>		
46	ТБ на уроках по волейболу. Техника передачи мяча сверху. Техника приёма мяча снизу.	1
47	Техника передачи мяча сверху. Техника приёма мяча снизу. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1
48	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.	1
49	Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передачи через сетку. Совершенствование приёмов волейбола.	1
50	Техника передачи мяча сверху. Техника приёма мяча снизу.	1
51	Техника передачи мяча сверху. Техника приёма мяча снизу.	1
52	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.	1
<b>IV четверть</b>		
<b>Раздел: Легкая атлетика</b>		
53	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Физическая культура в современном обществе.	1
54	Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передачи через сетку. Совершенствование приёмов волейбола.	1
55	Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передачи через сетку. Зачёт по разделу «Волейбол»	
56	ТБ на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту. (мониторинг)	1
57	Развитие силы. Подтягивание на перекладине. Прыжки в длину с места (мониторинг). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
58	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30-60 м. (мониторинг)	1
59	Метание мяча. Развитие выносливости. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1

60	Развитие быстроты (повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
61	Бег с низкого старта. Челночный бег. (мониторинг) Подвижные игры с элементами л/атл.	1
62	Прыжки в длину с разбега (мониторинг). Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
63	Бег с равномерной скоростью. Развитие выносливости. 6-минутный бег (мониторинг). Элементы эстафеты.	1
64	Поднимание туловища за 1 мин. Развитие силовых качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
65	Бег с максимальной скоростью. Бег на 100 м. Развитие быстроты. Игра в футбол.	1
66	Бег на 500-1000 м. (мониторинг). Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1

### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,3	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,2	4,9
2	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205

4	Выносливость	6-мин бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и бол	700 и мен	850-1000	1100 и более
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, см	11	2 и выше	6-8	10 и ниже	4 и выше	8-10	15 и ниже
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	22

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575820

Владелец Мурашкина Наталья Петровна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023