

Утверждена приказом  
МБОУ «Лицей №1»  
№ 315 от 31.05.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**базовый уровень**  
**для 6 – 9 классов**

**Составитель (-и):** учителя  
физической культуры  
*Чертовских Николай*  
*Анатольевич*

город Усолье-Сибирское

2024

### **1.1.1. Аннотация**

*Рабочая программа* по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения на базовом уровне основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.12.2023 № 1028 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрирован 02.02.2024 № 77121) а также с учётом Федеральной программы воспитания, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, рабочей программы по «Физическая культура» базового уровня для 5 – 9 классов образовательных организаций

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.).

3. Приказ МБОУ «Лицей №1» от 10 января 2023г. №17.

### **Количество часов**

<b>Класс</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Кол-во часов в год</b>
<b>6</b>	3	102
<b>7</b>	3	102
<b>8</b>	3	102
<b>9</b>	3	99

### **1.1.2. Содержание учебного предмета**

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (6–9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		VI	VII	VIII	IX
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	30	30	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	24	24
1.4	Легкая атлетика	24	24	24	24
1.5	Лыжная подготовка	24	24	24	24
	Итого	102	102	102	102

#### **Содержание обучения в 6 классе.**

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.

Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с

использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по

правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **Содержание обучения в 7 классе.**

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники

выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и

«прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с

использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **Содержание обучения в 8 классе.**

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее

освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол,

технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Содержание обучения в 9 классе.**

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и

акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **1.1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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.

## Метапредметные результаты

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**

### **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и

гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

### **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий

способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

## **8 класс**

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 соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

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).

## **9 класс**

. 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.

### Нормативы итоговой аттестации

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
	Передвижение на лыжах	16,30	21,00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### 1.1.4. Тематическое планирование

#### 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	
1	Техника безопасности во время занятия. Старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Бег до 2 мин для развития выносливости. <a href="http://pedportal.net/starshie-klassy/fizkultura-i-sport/prezentaciya-na-temu-legkaya-atletika-tehnika-bega-na-kоротkie-distancii-362240">http://pedportal.net/starshie-klassy/fizkultura-i-sport/prezentaciya-na-temu-legkaya-atletika-tehnika-bega-na-kоротkie-distancii-362240</a>	1	
2	Игра «Пионербол», «Перестрелка» Тест <a href="http://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/legkaya-atletika-7-klass.html">http://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/legkaya-atletika-7-klass.html</a>	1	
3	Техника высокого старта. Обучение технике низкого старта. Бег 30 м с высокого старта). Бег до 3 мин	1	
4	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	<a href="https://www.g">https://www.g</a>

	Бег на 30м и 60м. Эстафеты		<a href="http://to.ru/#gto-method">to.ru/#gto-method</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
13	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Закрепить технику метания с 4-5 шагов разбега.	1	
14	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении.	1	
15	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. Мониторинг физического развития.	1	
16	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
17	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин.	1	
18	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	
19	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 мин.	1	
20	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
21	Бег на результат 1000 м.	1	
22	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача	1	

	мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.		
23	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания.	1	
24	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
25	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1	
26	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ ).	1	
27	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом ( $2 \times 1$ , $3 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед, стойку на лопатка, девочки мост из положения стоя.	1	
29	Строевые упражнения: короче шаг, полшага, полный шаг. Повторить кувырки, стойки, мост.	1	
30	Закрепление акробатических упражнения мальчики — кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки — мост. Разучить с мальчиками стойку на голове и руках согнувшись, с девочками — кувырок назад в полушпагат.	1	
31	Повторение акробатические упражнения и ознакомить с акробатическим соединением. Провести игру с гимнастическими скакалками.	1	
32	Повторение акробатические упражнения, пройденные на предыдущую уроках, и проверить (на оценку) технику исполнения: у мальчиков — стойку на лопатках кувырком вперед; у девочек — мост из положения стоя. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.	1	
33	Повторение акробатические упражнения, пройденные на предыдущую уроках. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.	1	
34	Повторение у мальчиков — стойку на голове согнувшись; у девочек — кувырок назад в полушпагат.	1	
35	Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг. Проверить на оценку акробатическое соединение.	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/acrobatics">https://www.fizkultura.ru/acrobatics</a>
36	Строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг. Вольные упражнения.	1	
37	Совершенствование акробатического соединения.	1	

	Составление вольной комбинации из ранее изученных элементов		
38	Совершенствование вольной комбинации из ранее изученных элементов. Эстафеты.	1	
39	Повторение акробатических упражнений, в вольной комбинации. Проверить на оценку акробатическое соединение.	1	
40	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствование техники попеременного и одновременного хода, подъемов и спусков на склонах.	1	
41	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1	
42	Совершенствование попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1	
43	Совершенствование попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода.	1	
44	Техника одновременного одношажного хода. Зачет.	1	
45	Совершенствование попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1	
46	Совершенствование и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Торможение плугом и упором. Дистанция до 2 км со средней скоростью.	1	
47	Подъемы и спуски, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором.	1	
48	Обучение торможению плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1	
49	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой.	1	
50	Обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км.	1	
51	Обучение торможению. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1	
52	Обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанции торможению. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1	
53	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	1	
54	Пройти со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	1	
55	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.	1	

56	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	1	
57	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.	1	
58	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	1	
59	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1	
60	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1	
61	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	1	
62	Свободный ход	1	
63	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	1	
64	Провести комплекс упражнений. Учить опорному прыжку мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — ноги врозь через козла в ширину (высота до 105 см)	1	
65	Переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой на низкой жерди. Закрепить технику опорных прыжков.	1	
66	Совершенствование переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой на низкой жерди.	1	
67	Закрепить технику выполнения строевых упражнений — полуповороты. Закрепить технику переворотов, пройденную на предыдущем уроке. Совершенствовать технику опорных прыжков через козла.	1	
68	Соскок махом назад с поворотом из упора на низкой перекладине — мальчики и низкой жерди — девочки.	1	
69	Совершенствовать технику переворота на перекладине и низкой жерди. Проверить технику прыжка через козла на оценку.	1	
70	Повторить упражнения на низкой перекладине. Познакомить с соединением из 3 элементов мальчики — на перекладине; девочки — на низкой жерди брусьев	1	
71	Принять на оценку технику выполнения переворота в упор. Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев.	1	
72	Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев. Провести тренировку в подтягивании на перекладине.	1	
73	Провести гимнастическую полосу препятствий с включением следующих снарядов 2-3 кувырка вперед (назад) ходьба по бревну и соскок прогнувшись, проползание под препятствием высотой до 60 см, низкая перекладина, конь (козел) в ширину, гимнастическая стенка, наклонная скамейка.	1	
74	Контрольное упражнение по выполнению гимнастического соединения на перекладине — мальчики и на разновысоких	1	

	брусьях — девочки		
75	Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий.	1	
76	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча	1	
77	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	
78	Учить технике передачи мяча сверху.	1	
79	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	
80	Закрепить технику поворотов на месте. Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. 3. Учить приему мяча снизу в парах.	1	
81	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места	1	
82	Совершенствование прием мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м	1	
83	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	
84	Закрепить технику передачи мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м	1	
85	Мониторинг физической подготовленности	1	
86	Закрепление передачи мяча сверху через сетку. Учить нижней прямой подаче с 4—5 м от сетки. Игра «Пионербол» с одним мячом.	1	
87	Встречная эстафета с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Продолжить развитие выносливости — бег до 7 мин.	1	
88	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м. Провести игру «Пионербол» по правилам волейбола	1	
89	Разучить, технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	1	
90	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м.	1	
91	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1	
92	Провести тренировочные занятия по подтягиванию на перекладине. Провести игру «Мяч в воздухе», «Картошка»	1	
93	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	
94	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	1	
95	Повторить разминку в движении по кругу. Бег 1500 м на время.	1	

96	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	1	
97	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного на падения. Игра по упрощенным правилам	1	
98	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
99	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.	1	
100	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
101	Подача мяча.		
102	Итоговое занятие (подведение итогов года, задание на лето)	1	

### 7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	
1	Технике безопасности вовремя занятии. Старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Провести бег до 2 мин для развития выносливости.	1	<a href="http://pedport.net/starshiesy/fizkultura-i-t/prezentaciya-temu-legkaya-etika-tehnika-a-na-korotkie-tancij-362240">http://pedport.net/starshiesy/fizkultura-i-t/prezentaciya-temu-legkaya-etika-tehnika-a-na-korotkie-tancij-362240</a>
2	Провести игру «Пионербол», «Перестрелка» Тест	1	<a href="http://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/legkaya-atletika-7-klass.html">http://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/legkaya-atletika-7-klass.html</a>
3	Повторить технику высокого старта. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	1	
4	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	

	ГТО: Бег на 1000м и 1500м		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
12	Передачи мяча с отскоком на месте. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей.	1	
13	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Закрепить технику метания с 4-5 шагов разбега.	1	
14	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении.	1	
15	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. Мониторинг физического развития.	1	
16	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
17	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин.	1	
18	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	
19	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 8 мин.	1	
20	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
21	Провести бег на результат 1000 м.	1	

22	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	1	
23	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра.	1	
24	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1	
25	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	1	
26	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ ).	1	
27	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом ( $2 \times 1$ , $3 \times 1$ ). Учебная игра.	1	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Изучить с мальчиками кувырок вперед в стойку на лопатка, с девочками мост из положения стоя.	1	
29	Строевые упражнения: короче шаг, полшага, полный шаг, требуя правильности и четкости выполнения упражнений. Повторить кувырки, стойки, мост.	1	
30	Акробатические упражнения мальчики — кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки — мост. Разучить с мальчиками стойку на голове и руках согнувшись, с девочками — кувырок назад в полушпагат.	1	
31	Повторить акробатические упражнения и ознакомить с акробатическим соединением. Провести игру с гимнастическими скакалками.	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/acrobatics">https://www.fizkultura.ru/acrobatics</a>
32	Повторить акробатические упражнения и проверить (на оценку) технику исполнения: у мальчиков — стойку на лопатках кувырком вперед; у девочек — мост из положения стоя. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.	1	
34	Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.	1	
35	Провести прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой (5—6 упражнений). Проверить после повторения у мальчиков — стойку на голове согнувшись; у девочек — кувырок назад в полушпагат. Продолжить обучение по чистоте исполнения акробатического соединения	1	
36	Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг. Проверить на оценку акробатическое соединение.	1	
37	Совершенствовать строевые упражнения короче шаг,	1	

	полшага, полный шаг. Вольные упражнения.		
38	Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения. Составление вольной комбинации из ранее изученных элементов	1	
39	Совершенствовать технику выполнения вольной комбинации из ранее изученных элементов. Эстафеты.	1	
40	Повторить акробатические упражнения, в вольной комбинации. Проверить на оценку акробатическое соединение.	1	
41	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км.	1	
42	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1	
43	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1	
44	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода.	1	
45	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Оценить технику одновременного одношажного хода.	1	
46	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1	
47	Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1	
48	Совершенствовать освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором.	1	
49	Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1	
50	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой.	1	
51	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км.	1	
52	Учить торможению. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1	
53	Продолжить обучение технике катания с горок, торможению. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1	
54	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу	1	

	местности.		
55	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	1	
56	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.	1	
57	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	1	
58	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.	1	
59	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	1	
60	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1	
61	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1	
62	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	1	
63	Свободный ход	1	
64	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков. Катание с горок	1	
65	Провести комплекс упражнений. Учить опорному прыжку мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — ноги врозь через козла в ширину (высота до 105 см)	1	
66	Учить полуповоротам направо и налево. Учить мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой на низкой жерди. Закрепить технику опорных прыжков.	1	
67	Совершенствовать: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой на низкой жерди. Закрепить технику опорных прыжков.	1	
68	Закрепить технику выполнения строевых упражнений — полуповороты. Закрепить технику переворотов, пройденную на предыдущем уроке. Совершенствовать технику опорных прыжков через козла.	1	
69	Провести комплекс упражнений. Разучить соскок махом назад с поворотом из упора на низкой перекладине — мальчики и низкой жерди — девочки.	1	
70	Совершенствовать технику переворота на перекладине и низкой жерди. Проверить технику прыжка через козла на оценку	1	
71	Повторить упражнения на низкой перекладине. Познакомить с соединением из 3 элементов мальчики — на перекладине; девочки — на низкой жерди брусев	1	
72	Принять на оценку технику выполнения переворота в упор. Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусев. Провести тренировку в подтягивании на перекладине	1	

73	Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев. Провести тренировку в подтягивании на перекладине	1	
74	Провести гимнастическую полосу препятствий с включением следующих снарядов 2-3 кувырка вперед (назад) ходьба по бревну и соскок прогнувшись, проползание под препятствием высотой до 60 см, низкая перекладина, конь (козел) в ширину, гимнастическая стенка, наклонная скамейка. Совершенствовать технику выполнения соединения на перекладине — мальчики и на низкой жерди — девочки.	1	
75	Провести контрольное упражнение по выполнению гимнастического соединения на перекладине — мальчики и на разновысоких брусьях — девочки	1	
76	Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий.	1	
77	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча	1	
78	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	
79	Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Учить технике передачи мяча сверху.	1	
80	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	
81	Закрепить технику поворотов на месте. Закрепить технику передачи мяча сверху. Учить приему мяча снизу в парах.	1	
82	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места	1	
83	Совершенствование приема мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м	1	
84	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	
85	Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м	1	
86	Мониторинг физической подготовленности	1	
87	Закрепить умение в передаче мяча сверху через сетку. Учить нижней прямой подаче с 4—5 м от сетки. Игра «Пионербол» с одним мячом.	1	
88	Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Продолжить развитие выносливости — бег до 7 мин.	1	
89	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м. Провести игру «Пионербол» по правилам волейбола	1	
90	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный	1	

	бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.		
91	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м.	1	
92	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м). Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	
93	Провести комплекс упражнений типа зарядки. Провести тренированные занятия по подтягиванию на перекладине. Провести игру «Мяч в воздухе», «Картошка»	1	
94	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	
95	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	1	
96	Бег 1500 м на время.	1	
97	Провести тренировочные занятия по подтягиванию на перекладине. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	1	
98	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного на падения. Игра по упрощенным правилам	1	
99	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
100	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.	1	
101	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
102	Итоговое занятие (подведение итогов года, задание на лето)	1	

## 8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	
1	Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятия. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.	1	
2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением	1	

	на месте.		
3	Совершенствовать технику низкою старта и стартового разгона. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	1	
4	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
12	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
13	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Повторить технику метания с 4-5 шагов разбега.	1	
14	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	1	
15	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	1	
16	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках	1	
17	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	1	

	качеств. Провести бег до 10 мин.		
18	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
19	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	1	
20	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания ( $2 \times 2$ , $3 \times 3$ , $4 \times 4$ ).	1	
21	Провести бег на результат на 2000 (мальчики) и 1500 м (девочки). Провести игру «Пионербол»	1	
22	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1	
23	Мониторинг физического развития. Провести игру «Пионербол»	1	
24	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1	
25	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1	
26	Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ , $3 \times 2$ ). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
27	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ , $4 \times 2$ ). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	1	
28	Напомнить о технике безопасности на уроках гимнастики. Учить кувырмак вперед и назад (слитно). Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
29	Объяснить учащимся о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Учить выполнению команды «Прямо!» Повторить комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Разучить с мальчиками длинный кувырок с места, с девочками — из стойки на лопатках переворот в полушпагат.	1	
30	Повторить комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Совершенствовать кувырки вперед и назад (слитно). Девочки — шаги «Польки» на бревне (высота 110 см)	1	
31	Совершенствовать акробатические упражнения; разучить с мальчиками — стойку прогнувшись на голове и руках, с девочками — переход с моста на одно колено, другая нога — вверх. Совершенствовать упражнения на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом	1	
32	Провести общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков. Проверить на оценку (у всех) кувырки вперед и назад — слитно. Повторить акробатические упражнения, разучить, мальчики и девочки — соединение из 3—4 элементов. Продолжить обучение в равновесии: девочки — на бревне.	1	

33	Совершенствовать упражнения на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом. Провести общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков.	1	
34	Совершенствование строевых упражнений. Проверить на оценку мальчики — длинный кувырок прыжком с места; девочки — кувырок назад в полушпагат; совершенствовать технику слитного исполнения акробатического соединения. Познакомить девочек с соединением на бревне.	1	
35	Провести серии прыжков со скакалкой — 3 х 30 с Совершенствовать соединение в равновесии по бревну. Проверить на оценку, мальчики — стойку на голове и руках прогнувшись; девочки — с моста переход на одно колено. Совершенствовать акробатическое соединение	1	
36	Совершенствовать строевые упражнения отработывая четкость исполнения, технику слитного исполнения акробатического соединения.	1	
37	Совершенствовать соединение на бревне — девочки. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/acrobatatics">https://www.fizkultura.ru/acrobatatics</a>
38	Составление и отработка вольной комбинации.	1	
39	Зачет техника выполнения вольной комбинации.	1	
40	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятия на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода	1	
41	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1	
42	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1	
43	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1	
44	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти дистанцию 1 км на время	1	
45	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1	
46	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом.	1	
47	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до	1	

	60'. Поворот плугом.		
48	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом.	1	
49	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км.	1	
50	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км	1	
51	Катание с горок	1	
52	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы.	1	
53	Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	1	
54	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	1	
55	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	1	
56	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	1	
57	Контрольный урок на дистанцию 3 км	1	
58	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами.	1	
59	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами. Пройти дистанцию до 4 км с переменной скоростью	1	
60	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1	
61	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1	
62	Ходьба на лыжах (медленно) до 4 км.	1	
63	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	1	
64	Переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучить: мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.	1	
65	Закрепить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.	1	
66	Повторение пройденных упражнения на низкой перекладине — мальчики, на низкой жерди брусьев—девочки. Учить соединению из 2—3 элементов на пройденных снарядах	1	

67	Проверить на оценку, мальчики — переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Закрепить соединение на снарядах. Учить опорному прыжку мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	1	
68	Закрепить соединение на снарядах. Учить опорному прыжку мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	1	
69	Совершенствовать соединение на снарядах. Проверить на оценку мальчики — из виса на подколенках опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом и толчком на низкой жерди брусьев (низкой перекладине). Закрепить технику опорного прыжка.	1	
70	Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Принять на оценку соединение на снарядах: мальчики —на низкой перекладине, девочки на низкой жерди брусьев. Совершенствовать технику опорного прыжка. Провести тренировки в подтягивании— мальчики; в поднимании туловища — девочки	1	
71	Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Совершенствовать технику опорного прыжка.	1	
72	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки — бревно, акробатика, низкая жердь брусьев, опорный прыжок Мальчики — гимнастическая стенка, канат, акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	1	
73	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа	1	
74	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно).	1	
75	Вольная комбинация	1	
76	Выполнять комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками Инструктаж по ТБ	1	
77	Для развития качества ловкости и силовой выносливости провести полосу препятствий из 2— 3 препятствий в зале. Учить технике передачи мяча сверху.	1	
78	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1	
79	Продолжить развитие двигательных качеств при преодолении полосы препятствий. Закрепить технику передачи сверху. Учить технике приема мяча снизу в парах или тройках.	1	
80	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м). Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	
81	Закрепление техники передачи сверху. Учить технике приема	1	

	мяча снизу в парах или тройках.		
82	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	
83	Совершенствовать технику приема мяча снизу и передачи сверху. Учить технике прямой нижней подачи мяча	1	
84	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	1	
85	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	
86	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	
87	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
88	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	
89	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	1	
90	Мониторинг физического развития	1	
91	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1	
92	Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка.	1	
93	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1	
94	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег 2000 м на время.	1	
95	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1	
96	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места (мониторинг)	1	
97	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1	
98	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1	
99	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	
100	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после	1	

	подбрасывания мяча партнером.		
101	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
102	Итоговый урок (подведение итогов задание на лето) Игра «Волейбол»	1	

### 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	
1	ТБ на занятии. Техника низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости.	1	
2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	
3	Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30-60 м с высокого старта).	1	
4	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	

12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
13	Бег на результат 500 м, Эстафеты.	1	
14	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	1	
15	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
16	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках.	1	
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин.	1	
18	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	
19	Эстафетный бег.	1	
20	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4).	1	
21	Бег на результат на 2000 (мальчики) и 2000 м (девочки).	1	
22	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1	
23	Мониторинг физического развития.	1	
24	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей.	1	
25	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1	
26	Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	
27	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	1	
28	ТБ на уроках гимнастики. Кувырк вперед и назад (слитно).	1	
29	Длинный кувырок с места, стойка на лопатках переворот в полушпагат.	1	
30	Совершенствование кувырков вперед и назад (слитно). Девочки — шаги «Польки» на бревне (высота 110 см).	1	
31	Разучивание с мальчиками — стойку прогнувшись на голове и руках, с девочками — переход с моста на одно колено, другая нога — вверх.	1	
32	Упражнения со скакалкой — серии прыжков. Зачет кувырки вперед и назад — слитно. Акробатические соединения из 3—4 элементов.	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/acrobatics">https://www.fizkultura.ru/acrobatics</a>
33	Совершенствование упражнений на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом.	1	
34	Строевые упражнения отработывая четкость исполнения. Зачет — длинный кувырок прыжком с места; девочки — кувырок назад в полушпагат; совершенствовать технику слитного исполнения акробатического соединения.	1	
35	Зачет мальчики — стойку на голове и руках прогнувшись; девочки — с моста переход на одно колено.	1	

	Совершенствовать акробатическое соединение.		
36	Строевые упражнения отработывая четкость исполнения, техника акробатического соединения.	1	
37	Зачет по акробатическому соединению. Переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев.	1	
38	Составление и отработка вольной комбинации.	1	
39	Зачет техника выполнения вольной комбинации.	1	
40	ТБ по лыжной подготовке. Одновременный ход,	1	
41	Попеременный и одновременные ходы.	1	
42	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/video/lizi_sport">https://www.fizkultura.ru/video/lizi_sport</a>
43	Подъемы и спуски. Техника одновременного бесшажного хода.	1	
44	Подъемы и спуски на склонах. Дистанция 1 км на время	1	
45	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков.	1	
46	Торможение плугом.	1	
47	Поворот полуплугом.	1	
48	Торможение плугом. Повороты на месте.	1	
49	Повороты в движении.	1	
50	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км	1	
51	Зачет торможение плугом, полуплугом.	1	
52	Дистанция 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	1	
53	Зачет повороты при спуске.	1	
54	Подъёмы зачет	1	
55	Эстафеты.	1	
56	Контрольный урок на дистанцию 3 км.	1	
57	Совершенствование техники ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами.	1	
58	Совершенствование техники ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами.	1	
59	Совершенствование навыка катания с горок.	1	
60	Преодоление препятствий на лыжах	1	
61	Ходьба на лыжах (медленно) до 4 км.	1	
62	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики.	1	
63	Переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/video/sp">https://www.fizkultura.ru/video/sp</a>

	— переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.		<a href="#">ort_gymnastics</a>
64	Переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.	1	
65	Совершенствование пройденные упражнения на низкой перекладине — мальчики, на низкой жерди брусьев— девочки. Соединение из 2—3 элементов на пройденных снарядах.	1	
66	Зачет, мальчики — переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Закрепить соединение на снарядах.	1	
67	Совершенствование соединение на снарядах. Опорный прыжок мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	1	
68	Зачет мальчики — из виса на подколенках опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом и толчком на низкой жерди брусьев (низкой перекладине). Закрепить технику опорного прыжка.	1	
69	Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Зачет соединение на снарядах: мальчики —на низкой перекладине, девочки на низкой жерди брусьев.	1	
70	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	
71	Гимнастическая полоса препятствий. Зачет опорный прыжок.	1	
72	Строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!», зачет по подниманию туловища из положения лежа.	1	
73	Развитие силовой выносливости.	1	
74	Вольная комбинация.	1	
75	Комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками. Инструктаж по ТБ.	1	
76	Передачи мяча сверху.	1	
77	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
78	Прием мяча снизу в парах или тройках.	1	
79	Бег на результат 30-60 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	
80	Техника передачи сверху, приема мяча снизу в парах или тройках.	1	
81	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	
82	Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху. Прямая нижняя подача мяча.	1	
83	Метание по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 500 метров со старта с опорой на одну руку.	1	

84	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	
85	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	
86	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
87	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	
88	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	1	
89	Мониторинг физического развития.	1	
90	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	1	
91	Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка.	1	
92	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения.	1	
93	Бег 2000 м на время.	1	
94	Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.	1	
95	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжок в длину с места (мониторинг).	1	
96	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1	
97	Кроссовая подготовка.	1	
97	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.	1	
99	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	1	
100	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
101	Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
102	Итоговый урок (подведение итогов задание на лето) Игра «Волейбол»	1	