

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Соль-Илецка»
Оренбургской области

**Рабочая программа
по физической культуре
5-9 классы**

г. Соль-Илецк

2022-2023 учебный год

Название предмета	Физическая культура
Класс	5-9
Уровень	Базовый
Нормативная база	1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", (ст. 12, п.5); 2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 года, регистрационный № 19644; в ред. Приказа от 29.12.2014г №1644, от 31.12.2015 №1577). 3. Основная образовательная программа основного общего образования муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «СОШ № 2 г.Соль-Илецка» 4.Учебный план муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «СОШ № 2 г.Соль-Илецка» на 2022- 2023 учебный год.
Количество часов	3 часа в неделю, 102часа в год.
Составители	
Цель изучения предмета	Изучения учебного предмета «Физическая культура»– развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.
Задачи изучения предмета	• сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры; • формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре; • содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-

	нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур; • обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося; • развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».
--	--

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися, межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной 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 технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и

упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на

спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Раздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. *Совершенствование навыков бега.* Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Скольльзящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скольльзящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Модуль 5. Плавание.

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на

согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

Игры на воде: «пятнашки с поплавками», «волейбол (перестрелка) в воде», «кто дальше проскользит», «переправа», «рыбаки и рыбки», «салки», «водное поло» и эстафеты. Проплыwanie учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Липта»).

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча,

ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программный материал	Количество часов				
		классы				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний физической культуры	4	4	4	4	4
2.	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
4.	Элементы единоборств	5	5	5	5	5
5.	Ритмическая гимнастика	3	3	3	3	3
6.	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
7.	Спортивные игры:	39	39	39	39	39
	Баскетбол	14	14	14	14	14
	Волейбол	14	14	14	14	14
	Футбол	5	5	5	5	5
	Плавание (теория)	2	2	2	2	2
	Лапта	6	6	6	6	6
	Итого:	102	102	102	102	102

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольно е упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	выше	5,8—5,4	4,9	выше	6,2—5,5	5,0
			13	6,0	5,6—5,2	4,8	6,3	6,0—5,4	5,0
			14	5,9	5,5—5,1	4,7	6,2	5,9—5,4	4,9
			15	5,8 5,5	5,3—4,9	4,5	6,1 6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координацион ные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7—9,3	8,9 и
			12	выше	9,0—8,6	8,3	выше	9,6—9,1	ниже
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,8
			14	9,3	8,7—8,3	8,0	10,0	9,4—9,0	8,7
			15	9,0 8,6	8,4—8,0	7,7	9,9 9,7	9,3—8,8	8,6 8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и	160—180	195 и выше	130 и	150—	185 и
			12	ниже	165—180	200	ниже	175	выше
			13	145	170—190	205	135	155—	190
			14	150	180—195	210	140	175	200
			15	160 175	190—205	220	145 155	160— 180 160— 180 165— 185	200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и	1000—	1300 и	700 и	850—	1100 и
			12	менее	1100	выше	ниже	1000	выше
			13	950	1100—	1350	750	900—	1150
			14	1000	1200	1400	800	1050	1200
			15	1050 1100	1150— 1250 1200—	1450 1500	850 900	950— 1100 1000—	1250 1300

					1300 1250— 1350			1150 1050— 1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16

**Календарно-тематическое планирование для обучающихся
5 классов**

№ п/п	Раздел программы	Содержание урока	Дата проведения	
			План	Факт
1	Теория	История развития физической культуры в СССР и России. Техника безопасности на уроках по Л/А		
2	Лёгкая атлетика.	Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. УФП.		
3	Лёгкая атлетика.	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП		
4	Лёгкая атлетика.	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП Бег 30м (на результат)		
5	Лёгкая атлетика.	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(50-60м.), финиширование. УФП. Входная контрольная.		
6	Лёгкая атлетика.	Бег на результат 60м. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.		
7	Лёгкая атлетика.	Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность.		
8	Лёгкая атлетика.	Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность.		
9	Лёгкая атлетика.	Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега(на результат). Техника метания малого мяча на дальность.		
10	Лёгкая атлетика.	Бег до 10мин. Техника метания малого мяча на дальность(на		

		результат).		
11	Лёгкая атлетика.	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10 мин.		
12	Лёгкая атлетика.	Бег 1000м(на результат)		
13	Спортивные игры. Футбол	Т.Б. на уроках по С/И. ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра		
14	Футбол	ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра.		
15	Народные игры. Лапта.	ОРУ. Правила игры. Учебная игра		
16	Лапта.	ОРУ. Правила игры. Учебная игра		
17	Лапта.	ОРУ. Правила игры. Учебная игра		
18	Спортивные игры. Баскетбол.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол		
19	Баскетбол.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол.		
20	Баскетбол.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини- баскетбол.		
21	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола.		
22	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Эстафета с элементами волейбола.		
23	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.		
24	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.		

25	Теория.	<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия). История возникновения гимнастики.</i>		
26	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.)		
27	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		
28	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		
29	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		
30	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.		
31	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.		
32	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.		
33	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных		

		способностей.		
34	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.		
35	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.		
36	Лазанье по канату	ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И.		
37	Лазанье по канату	ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И.		
38	Лазанье по канату	ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И.		
39	Самбо.	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
40	Самбо.	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
41	Самбо.	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
42	Самбо.	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
43	Самбо.	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
44	Баскетбол.	ОРУ на месте. Учебная игра в мини- баскетбол.		
45	Волейбол	ОРУ в движении. Учебная игра		
46	Теория.	Правила предупреждения травматизма во время занятий по лыжной подготовке. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.		
47	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Повороты на лыжах на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		

48	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Разучивание техники одновременного безшажного лыжного хода		
49	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода		
50	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода		
51	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Разучивание техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
52	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
53	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
54	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
55	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Разучивание техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции.		
56	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции.		
57	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции.		
58	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. Прохождение в равномерном темпе 2 км.		
59	Лыжная подготовка.	Разучивание техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
60	Лыжная подготовка.	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне.		

		«Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
61	Лыжная подготовка.	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
62	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции ранее изученными ходами в равномерном темпе 3 км.		
63	Плавание (теория)	Оказание первой доврачебной помощи утопающему.		
64	Плавание (теория)	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования на примере плавания.		
65	Спортивные игры. Баскетбол.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол.		
66	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол.		
67	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол.		
68	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол.		
69	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол.		
70	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола «Летучий мяч»		
71	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.		

		П/И с элементами волейбола.		
72	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.		
73	Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
74	Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
75	Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
76	Футбол.	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.		
77	Футбол.	Учебная игра в мини-футбол.		
78	Футбол	Учебная игра в мини-футбол.		
79	Теория	Развитие физических качеств на уроках физической культуры . Олимпийское движение в мире и России.		
80	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола « Летучий мяч»		
81	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/И с элементами волейбола.		
82	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.		
83	Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая		

		подача. Учебная игра.		
84	Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
85	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол.		
86	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини		
87	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини		
88	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини		
89	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини		
90	Лёгкая атлетика.	Т.Б. на уроках по Л/А. СБУ. УФП. Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания.		
91	Лёгкая атлетика.	СБУ. УФП. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания.		
92	Лёгкая атлетика.	Промежуточная аттестация по итогам года		

93	Лёгкая атлетика.	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.		
94	Лёгкая атлетика.	ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Итоговая контрольная работа.(тестовые задания)		
95	Лёгкая атлетика.	ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 30м. на результат		
96	Лёгкая атлетика.	ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 60м. на результат		
97	Лёгкая атлетика.	Совершенствование метания малого мяча на дальность		
98	Лёгкая атлетика.	Метание малого мяча на дальность (на результат).		
99	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Бег 1000 м. (на результат)		
100	Народные игры. Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		
101	Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		
102	Лапта	Правила игры. Учебная игра.		

**Календарно-тематическое планирование для обучающихся
6 классов**

№ п/п	Раздел программы	Содержание урока	Дата проведения	
			План	Факт
1	Теория	История развития физической культуры в СССР и России. Техника безопасности на уроках по Л/А		
2	Лёгкая атлетика.	Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. УФП.		
3	Лёгкая атлетика.	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП		
4	Лёгкая атлетика.	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП Бег 30м (на результат)		
5	Лёгкая атлетика.	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(50-60м.), финиширование. УФП. Входная контрольная.		
6	Лёгкая атлетика.	Бег на результат 60м. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.		
7	Лёгкая атлетика.	Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность.		
8	Лёгкая атлетика.	Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность.		
9	Лёгкая атлетика.	Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега(на результат). Техника метания малого мяча на дальность.		

10	Лёгкая атлетика.	Бег до 10мин. Техника метания малого мяча на дальность(на результат).		
11	Лёгкая атлетика.	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10 мин.		
12	Лёгкая атлетика.	Бег 1000м(на результат)		
13	Спортивные игры. Футбол	Т.Б. на уроках по С/И. ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра		
14	Футбол	ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра.		
15	Народные игры. Лапта.	ОРУ. Правила игры. Учебная игра		
16	Лапта.	ОРУ. Правила игры. Учебная игра		
17	Лапта.	ОРУ. Правила игры. Учебная игра		
18	Спортивные игры. Баскетбол.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол		
19	Баскетбол.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол.		
20	Баскетбол.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини- баскетбол.		
21	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола.		
22	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Эстафета с элементами волейбола.		
23	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.		
24	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.		

25	Теория.	<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия). История возникновения гимнастики.</i>		
26	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.)		
27	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		
28	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		
29	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		
30	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.		
31	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.		
32	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.		
33	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных		

		способностей.		
34	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.		
35	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.		
36	Лазанье по канату	ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И.		
37	Лазанье по канату	ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И.		
38	Лазанье по канату	ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И.		
39	Самбо.	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
40	Самбо.	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
41	Самбо.	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
42	Самбо.	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
43	Самбо.	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
44	Баскетбол.	ОРУ на месте. Учебная игра в мини- баскетбол.		
45	Волейбол	ОРУ в движении. Учебная игра		
46	Теория.	Правила предупреждения травматизма во время занятий по лыжной подготовке. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.		
47	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Повороты на лыжах на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		

48	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Разучивание техники одновременного безшажного лыжного хода		
49	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода		
50	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода		
51	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Разучивание техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
52	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
53	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
54	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
55	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Разучивание техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции.		
56	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции.		
57	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции.		
58	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. Прохождение в равномерном темпе 2 км.		
59	Лыжная подготовка.	Разучивание техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
60	Лыжная подготовка.	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне.		

		«Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
61	Лыжная подготовка.	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
62	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции ранее изученными ходами в равномерном темпе 3 км.		
63	Плавание.	Оказание первой доврачебной помощи утопающему.		
64	Плавание	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования на примере плавания.		
65	Спортивные игры. Баскетбол.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол.		
66	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол.		
67	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол.		
68	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол.		
69	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол.		
70	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола «Летучий мяч»		
71	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.		

		П/И с элементами волейбола.		
72	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.		
73	Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
74	Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
75	Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
76	Футбол.	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.		
77	Футбол.	Учебная игра в мини-футбол.		
78	Футбол	Учебная игра в мини-футбол.		
79	Теория	Развитие физических качеств на уроках физической культуры . Олимпийское движение в мире и России.		
80	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола « Летучий мяч»		
81	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/И с элементами волейбола.		
82	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.		
83	Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая		

		подача. Учебная игра.		
84	Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
85	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол.		
86	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини		
87	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини		
88	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини		
89	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини		
90	Лёгкая атлетика.	Т.Б. на уроках по Л/А. СБУ. УФП. Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания.		
91	Лёгкая атлетика.	Промежуточная аттестация по итогам года		
92	Лёгкая атлетика.	СБУ. УФП. Техника прыжка в высоту способом перешагивания (на результат).		

93	Лёгкая атлетика.	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.		
94	Лёгкая атлетика.	ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений.		
95	Лёгкая атлетика.	ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 30м. на результат		
96	Лёгкая атлетика.	ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 60м. на результат		
97	Лёгкая атлетика.	Совершенствование метания малого мяча на дальность		
98	Лёгкая атлетика.	Метание малого мяча на дальность (на результат).		
99	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Бег 1000 м. (на результат)		
100	Народные игры. Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		
101	Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		
102	Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		

**Календарно-тематическое планирование для обучающихся
7 классов**

№ п/п	Раздел программы	Содержание урока	Дата проведения	
			План	Факт
1	Теория	История развития физической культуры в СССР и России. Техника безопасности на уроках по Л/А		
2	Лёгкая атлетика.	Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. УФП.		
3	Лёгкая атлетика.	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП		
4	Лёгкая атлетика.	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП Бег 30м (на результат)		
5	Лёгкая атлетика.	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(50-60м.), финиширование. УФП		
6	Лёгкая атлетика.	Бег на результат 60м. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Входная контрольная.		
7	Лёгкая атлетика.	Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность.		
8	Лёгкая атлетика.	Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность.		
9	Лёгкая атлетика.	Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега(на результат). Техника метания малого мяча на дальность.		

10	Лёгкая атлетика.	Бег до 10мин. Техника метания малого мяча на дальность(на результат).		
11	Лёгкая атлетика.	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10 мин.		
12	Лёгкая атлетика.	Бег 1000м(на результат)		
13	Спортивные игры. Футбол	Т.Б. на уроках по С/И. ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра		
14	Футбол	ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра.		
15	Народные игры. Лапта.	ОРУ. Правила игры. Учебная игра		
16	Лапта.	ОРУ. Правила игры. Учебная игра		
17	Лапта.	ОРУ. Правила игры. Учебная игра		
18	Спортивные игры. Баскетбол.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол		
19	Баскетбол.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол.		
20	Баскетбол.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини- баскетбол.		
21	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола.		
22	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Эстафета с элементами волейбола.		
23	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.		
24	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.		

25	Теория.	<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия). История возникновения гимнастики.</i>		
26	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.)		
27	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		
28	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		
29	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		
30	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.		
31	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.		
32	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.		
33	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных		

		способностей.		
34	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.		
35	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.		
36	Лазанье по канату	ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И.		
37	Лазанье по канату	ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И.		
38	Лазанье по канату	ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И.		
39	Самбо.	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
40	Самбо.	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
41	Самбо.	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
42	Самбо.	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
43	Самбо.	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
44	Баскетбол.	ОРУ на месте. Учебная игра в мини- баскетбол.		
45	Волейбол	ОРУ в движении. Учебная игра		
46	Теория.	Правила предупреждения травматизма во время занятий по лыжной подготовке. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.		
47	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Повороты на лыжах на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		

48	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Разучивание техники одновременного безшажного лыжного хода		
49	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода		
50	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода		
51	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Разучивание техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
52	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
53	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
54	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
55	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Разучивание техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции.		
56	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции.		
57	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции.		
58	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. Прохождение в равномерном темпе 2 км.		
59	Лыжная подготовка.	Разучивание техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
60	Лыжная подготовка.	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне.		

		«Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
61	Лыжная подготовка.	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
62	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции ранее изученными ходами в равномерном темпе 3 км.		
63	Плавание	Роль плавания в повседневной жизни человека.		
64	Плавание	Оказание первой доврачебной помощи утопающему.		
65	Спортивные игры. Баскетбол.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол.		
66	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол.		
67	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол.		
68	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол.		
69	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол.		
70	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола «Летучий мяч»		
71	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/И с элементами волейбола.		

72	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.		
73	Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
74	Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
75	Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
76	Футбол.	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.		
77	Футбол.	Учебная игра в мини-футбол.		
78	Футбол	Учебная игра в мини-футбол.		
79	Теория	Развитие физических качеств на уроках физической культуры . Олимпийское движение в мире и России.		
80	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола « Летучий мяч»		
81	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/И с элементами волейбола.		
82	Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.		
83	Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		

84	Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
85	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол.		
86	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини		
87	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини		
88	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини		
89	Баскетбол	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини		
90	Лёгкая атлетика.	Т.Б. на уроках по Л/А. СБУ. УФП. Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания.		
91	Лёгкая атлетика.	СБУ. УФП. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания.		
92	Лёгкая атлетика.	СБУ. УФП. Техника прыжка в высоту способом перешагивания (на результат).		
93	Лёгкая атлетика.	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.		

94	Лёгкая атлетика.	ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Итоговые контрольные тесты.		
95	Лёгкая атлетика.	ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 30м. на результат		
96	Лёгкая атлетика.	ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 60м. на результат		
97	Лёгкая атлетика.	Совершенствование метания малого мяча на дальность		
98	Лёгкая атлетика.	Метание малого мяча на дальность (на результат).		
99	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Бег 1000 м. (на результат)		
100	Народные игры. Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		
101	Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		
102	Лапта	Правила игры. Учебная игра.		

**Календарно-тематическое планирование для обучающихся
8 в класс**

№ п/п	Раздел программы	Содержание урока	Дата проведения	
			План	Факт
1	Теория	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Техника безопасности на уроках по Л/А		
2	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. УФП.		
3	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. УФП.		
4	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Низкий старт(30-40 м). Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. Бег 30 м. на результат. УФП.		
5	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Бег на результат(60 м). Развитие скоростных качеств. Входная контрольная.		
6	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Техника прыжка в длину с разбега с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание м. мяча на дальность с 5-6 шагов		
7	Лёгкая атлетика.	Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 11-13 беговых шагов разбега. Отталкивание. Техника метания малого мяча(150 г) с 5-6 шагов на дальность.		
8	Лёгкая атлетика.	Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 11-13 беговых шагов разбега. Приземление. Техника метания малого мяча(150 г) с 5-6 шагов на дальность.		

9	Лёгкая атлетика.	Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега (на результат). Техника метания малого мяча на дальность.		
10	Лёгкая атлетика.	Бег до 10мин. Техника метания малого мяча на дальность(на результат).		
11	Лёгкая атлетика.	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10 мин.		
12	Лёгкая атлетика.	Бег 1500м(на результат)		
13	Спортивные игры. Футбол	Т.Б. на уроках по С/И. ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра		
14	Народные игры. Лапта.	ОРУ. Правила игры. Учебная игра		
15	Лапта.	ОРУ. Правила игры. Учебная игра		
16	Спортивные игры. Баскетбол.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра		
17	Баскетбол.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра		
18	Баскетбол.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра		
19	Волейбол.	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.		
20	Волейбол.	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.		

		Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.		
21	Волейбол.	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.		
22	Волейбол.	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.		
23	Теория	Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в формировании творческой активности и долголетия предупреждение заболеваний и вредных привычек.		
24	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.)		
25	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		
26	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		
27	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		

28	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.		
29	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.		
30	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.		
31	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.		
32	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.		
33	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.		
34	Лазанье по канату	ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И.		
35	Лазанье по канату	ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И.		
36	Элементы единоборств (самбо).	Т.Б. на занятиях единоборствами. Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
37	Элементы единоборств (самбо).	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
38	Элементы единоборств (самбо).	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
39	Элементы единоборств (самбо).	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		

40	Элементы единоборств (самбо).	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
41	Ритмическая гимнастика	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.		
42	Ритмическая гимнастика	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.		
43	Ритмическая гимнастика	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.		
44	Теория.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.		
45	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.		
46	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.		
47	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.		
48	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.		
49	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Повороты на лыжах на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
50	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Разучивание техники одновременного безшажного лыжного хода		
51	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода		
52	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода		

53	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Разучивание техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
54	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
55	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
56	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
57	Лыжная подготовка.	Разучивание техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
58	Лыжная подготовка.	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
59	Лыжная подготовка.	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
60	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции ранее изученными ходами в равномерном темпе 3 км.		
61	Лыжная подготовка.	Разучивание техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
62	Лыжная подготовка.	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
63	Лыжная подготовка.	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
64	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции ранее изученными ходами в равномерном темпе 3 км.		
65	Плавание	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования на примере плавания.		
66	Плавание	Роль плавания в повседневной жизни человека.		

67	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.		
68	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
69	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
70	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
71	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
72	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам.		
73	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам.		

74	Футбол.	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.		
75	Футбол.	Учебная игра в мини-футбол.		
76	Футбол	Учебная игра в мини-футбол.		
77	Теория	Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.		
78	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
79	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
80	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
81	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам.		
82	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая		

		подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам.		
83	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.		
84	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.		
85	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.		
86	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.		
87	Баскетбол	ОРУ. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
88	Лёгкая атлетика.	Т.Б. на уроках по Л/А. СБУ. УФП. Техника прыжка в высоту способом перешагивания с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.		
89	Лёгкая атлетика.	СБУ. УФП. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с 11-13 беговых шагов .		
90	Лёгкая атлетика.	Промежуточная аттестация по итогам года		
91	Лёгкая атлетика.	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.		
92	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до 30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м).		
93	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до 30-40 м). Стартовый разгон. Бег 30м. на результат		
94	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до 30-40 м).		

		Стартовый разгон. Бег 60м. на результат		
95	Лёгкая атлетика.	Совершенствование метания малого мяча на дальность. Итоговые контрольные тесты.		
96	Лёгкая атлетика.	Метание малого мяча на дальность (на результат).		
97	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Бег 1500 м. (на результат)		
98	Народные игры. Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		
99	Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		
100	Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		
101	Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		
102	Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		

**Календарно-тематическое планирование для обучающихся
9 в класс**

№ п/п	Раздел программы	Содержание урока	Дата проведения	
			План	Факт
1	Теория	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Техника безопасности на уроках по Л/А		
2	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. УФП.		
3	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. УФП.		
4	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Низкий старт(30-40 м). Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. Бег 30 м. на результат. УФП. Входная контрольная.		
5	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Бег на результат(60 м). Развитие скоростных качеств.		
6	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Техника прыжка в длину с разбега с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание м. мяча на дальность с 5-6 шагов		
7	Лёгкая атлетика.	Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 11-13 беговых шагов разбега. Отталкивание. Техника метания малого мяча(150 г) с 5-6 шагов на дальность.		
8	Лёгкая атлетика.	Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 11-13 беговых шагов разбега. Приземление. Техника метания малого мяча(150 г) с 5-6 шагов на дальность.		

9	Лёгкая атлетика.	Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега (на результат). Техника метания малого мяча на дальность.		
10	Лёгкая атлетика.	Бег до 10мин. Техника метания малого мяча на дальность(на результат).		
11	Лёгкая атлетика.	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10 мин.		
12	Лёгкая атлетика.	Бег 1500м(на результат)		
13	Спортивные игры. Футбол	Т.Б. на уроках по С/И. ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра		
14	Народные игры. Лапта.	ОРУ. Правила игры. Учебная игра		
15	Лапта.	ОРУ. Правила игры. Учебная игра		
16	Спортивные игры. Баскетбол.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра		
17	Баскетбол.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра		
18	Баскетбол.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра		
19	Волейбол.	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.		
20	Волейбол.	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.		

		Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.		
21	Волейбол.	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.		
22	Волейбол.	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.		
23	Теория	Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в формировании творческой активности и долголетия предупреждение заболеваний и вредных привычек.		
24	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.)		
25	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		
26	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		
27	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		

28	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.		
29	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.		
30	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.		
31	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.		
32	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.		
33	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.		
34	Лазанье по канату	ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И.		
35	Лазанье по канату	ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И.		
36	Элементы единоборств (самбо).	Т.Б. на занятиях единоборствами. Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
37	Элементы единоборств (самбо).	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
38	Элементы единоборств (самбо).	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		
39	Элементы единоборств (самбо).	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И.		

40	Элементы единоборств (самбо).	Специально-подготовительные упражнения. Страховка, само страховка. П/И.		
41	Ритмическая гимнастика	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.		
42	Ритмическая гимнастика	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.		
43	Ритмическая гимнастика	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.		
44	Теория.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.		
45	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.		
46	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.		
47	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.		
48	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.		
49	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Повороты на лыжах на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
50	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Разучивание техники одновременного безшажного лыжного хода		
51	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода		
52	Лыжная подготовка.	ОРУ на месте. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода		

53	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Разучивание техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
54	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
55	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
56	Лыжная подготовка.	ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
57	Лыжная подготовка.	Разучивание техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
58	Лыжная подготовка.	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
59	Лыжная подготовка.	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
60	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции ранее изученными ходами в равномерном темпе 3 км.		
61	Лыжная подготовка.	Разучивание техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
62	Лыжная подготовка.	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
63	Лыжная подготовка.	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение «Плугом», «Полуплугом»		
64	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции ранее изученными ходами в равномерном темпе 3 км.		
65	Плавание	Роль плавания в повседневной жизни человека. Оказание первой помощи утопающему.		
66	Плавание	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования на примере плавания.		

67	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.		
68	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
69	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
70	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
71	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
72	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам.		
73	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам.		

74	Футбол.	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.		
75	Футбол.	Учебная игра в мини-футбол.		
76	Футбол	Учебная игра в мини-футбол.		
77	Теория	Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.		
78	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
79	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
80	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
81	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам.		
82	Волейбол	ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая		

		подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам.		
83	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.		
84	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.		
85	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.		
86	Баскетбол	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.		
87	Баскетбол	ОРУ. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
88	Легкая атлетика.	Промежуточная аттестация по итогам года.		
89	Лёгкая атлетика.	СБУ. УФП. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с 11-13 беговых шагов .		
90	Лёгкая атлетика.	Техника прыжка в высоту способом перешагивания (на результат).		
91	Лёгкая атлетика.	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.		
92	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до 30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м).		
93	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до 30-40 м). Стартовый разгон. Бег 30м. на результат		
94	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до 30-40 м). Стартовый разгон. Бег 60м. на результат		

95	Лёгкая атлетика.	Совершенствование метания малого мяча на дальность. Итоговые контрольные тесты.		
96	Лёгкая атлетика.	Метание малого мяча на дальность (на результат).		
97	Лёгкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Бег 1500 м. (на результат)		
98	Народные игры. Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		
99	Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		
100	Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		
101	Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		
102	Лапта.	Правила игры. Учебная игра.		

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 2 Самбо:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5 «Плавание»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца, упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, упражнений на суше и в воде.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля «Плавание»:

1. Техника выполнения изученных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (баллы).
2. Проплывание дистанций (по возрасту) любым способом плавания, в том числе на время (с).
3. Комбинированная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности(на примере народной игры «Лапта»):

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности(на примере народной игры «Лапта»):

1. Челночный бег 5 * 10 м (с).
2. Удары мяча на точность (кол-во попаданий).
3. Удары мяча на дальность (м).
4. Ловля мяча с перемещением (кол-во).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования¹

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
 - Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
 - Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
 - Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
 - Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
 - Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
 - Степень освоения спортивных игр.
-

Контрольно-измерительные материалы.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в высоту способом перешагивания, см.	130	120	110	110	95	85
9	Метание м. мяча 150гр., м	40	35	32	35	27	25
9	Прыжки в длину с разбега см.	430	380	330	380	330	290
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			

9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 8 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в высоту способом перешагивания, см.	125	115	105	105	90	80
8	Метание м. мяча 150 гр., м.	34	31	28	30	27	25
8	Прыжки в длину с разбега см.	380	360	310	340	310	260
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Метание м. мяча 150 гр., м.	30	28	26	28	26	24
7	Прыжки в длину с разбега, см.	360	340	290	330	300	240
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в высоту способом перешагивания, см.	110	105	100	100	95	90
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 6 класс

клас с	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Метание м. мяча 150 гр., м.	28	25	23	25	23	20
6	Прыжки в высоту способом перешагивания, см.	110	105	100	95	90	85
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Прыжки в длину с разбега, см.	340	320	270	300	280	230
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 5 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Метание м. мяча 150 гр., м.	25	22	19	22	19	16
5	Прыжки в высоту способом перешагивания, см.	105	100	95	90	85	
5	Прыжки в длину с разбега, см.	320	300	260	280	260	220
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15

5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34