

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Великоустюгского муниципального округа

МБОУ "СОШ № 2 с кадетскими классами"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом МБОУ
«СОШ №2 с кадетскими
классами», протокол от
29.08.2025г. №1

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом МБОУ
«СОШ №2 с кадетскими
классами», протокол от
28.08.2025 г. №1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ
"СОШ №2 с кадетскими
классами" от 29.08.2025 г.
№01-18/30



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7411600)

учебного предмета «Физическая культура»

(Базовый уровень)

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Великий Устюг

2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. Программа ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и реализуется полностью в соответствии с Федеральной рабочей программой по предмету «Физическая культура».

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных

возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в

своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 338 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 66 часов (2 часа в неделю). Модульный блок «Базовая физическая подготовка» может быть реализован через внеурочную деятельность или программы дополнительного образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Самбо»

История возникновения, приемы борьбы, правила.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания»,

ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание

оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Самбо»

История возникновения, приемы борьбы, правила.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Самбо»

История возникновения, приемы борьбы, правила.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные

упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Самбо»

История возникновения, приемы борьбы, правила.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Самбо»

История возникновения, приемы борьбы, правила.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с

максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от

стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	С учётом программы воспитания
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 4. https://wordwall.net/ru?utm_source=vk&utm_medium=social&utm_campaign=didakticheskie-igry-osobenno-aktualny-vo	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 	Интеллектуальная игра «ЗОЖ»
2.2	Самбо (модуль «Самбо»)	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 	
2.3	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 	Беседа «Борьба с терроризмом»; урок – практикум «Космос – это мы»; забег, посвященный победе Вов
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	17	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 	Конкурс подвижных игр «Новогодние фантазии»
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 	Игра по мини-баскетболу, посещенная Всемирному дню гражданской обороны
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 	Рассказ, посвященный биографии героя России С. Преминина
2.7	Спортивные игры. Футбол	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 	Знакомство с

	(модуль "Спортивные игры")		<ol style="list-style-type: none"> 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 	<p>историей вида спорта, интересными фактами, техникой и тактикой, спортсменами; рассматривают и обсуждают правила игры. Урок-игра</p>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 4. https://www.gto.ru/ 	
Итого по разделу		65		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	С учётом программы воспитания
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://testedu.ru/ https://wordwall.net/ru?utm_source=vk&utm_medium=social&utm_campaign=didakticheskie-igry-osobenno-aktualny-vo 	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://testedu.ru/ 	
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://testedu.ru/ 	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль)	13	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ 	Интеллектуальная

	"Гимнастика")		2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	игра «ЗОЖ»
2.2	Самбо (модуль «Самбо»)	1	4. https://resh.edu.ru/ 5. https://learningapps.org/ 6. https://testedu.ru/	
2.3	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	Беседа «Правила дорожного движения»; урок – практикум «Первый полет в космос»; забег, посвященный победе Вов
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	Конкурс рисунков «Мы за активные новогодние каникулы»
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	Игра по мини-баскетболу, посвященная Всемирному дню гражданской обороны
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	Рассказ, посвященный памяти героя России С. Преминина

2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 	Знакомство с историей вида спорта, интересными фактами, техникой и тактикой, спортсменами
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2	<ol style="list-style-type: none"> 5. https://resh.edu.ru/ 6. https://learningapps.org/ 7. https://testedu.ru/ 8. https://www.gto.ru/ 	
Итого по разделу		65		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	С учётом программы воспитания
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://testedu.ru/ https://wordwall.net/ru?utm_source=vk&utm_medium=social&utm_campaign=didakticheskie-igry-osobenno-aktualny-vo 	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://testedu.ru/ 	
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://testedu.ru/ 	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль)	13	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ 	Интеллектуальная

	"Гимнастика")		2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	игра «ЗОЖ»
2.2	Самбо (модуль «Самбо»)	1	7. https://resh.edu.ru/ 8. https://learningapps.org/ 9. https://testedu.ru/	
2.3	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	Беседа «Туризм, и его виды»; беседа «Все о Космосе»; забег, посвященный победе Вов
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	Беседа про лыжный спорт в годы Вов
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	Игра по мини-баскетболу, посещенная Всемирному дню гражданской обороны
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	Дискуссия, посвященная памяти героя России С. Преминина
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	1	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	Знакомство с историей вида спорта, интересными

				фактами, техникой и тактикой, спортсменами
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 4. https://www.gto.ru/ 	
Итого по разделу		65		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	С учётом программы воспитания
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://testedu.ru/ https://wordwall.net/ru?utm_source=vk&utm_medium=social&utm_campaign=didakticheskie-igry-osobenno-aktualny-vo 	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://testedu.ru/ 	
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://testedu.ru/ 	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль)	13	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ 	Беседа «День

	"Гимнастика")		2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	народного единства»
2.2	Самбо (модуль «Самбо»)	1	10. https://resh.edu.ru/ 11. https://learningapps.org/ 12. https://testedu.ru/	
2.3	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	Беседа «Опасности вокруг нас»; Викторина «Космос, звездное небо»; забег, посвященный победе Вов
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	«Как это было». Спорт в годы Вов
2.5	Плавание (модуль "Плавание")	1	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	Знакомство с историей вида спорта, интересными фактами, техникой и тактикой, спортсменами;
2.6	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	Игра по мини- баскетболу, посещенная Всемирному дню

				гражданской обороны
2.7	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 	Интеллектуальная игра, посвященная памяти героя России С. Преминина
2.8	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 	Знакомство с историей вида спорта, интересными фактами, техникой и тактикой, спортсменами
2.9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 4. https://www.gto.ru/ 	
Итого по разделу		65		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	С учётом программы воспитания
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://testedu.ru/ https://wordwall.net/ru?utm_source=vk&utm_medium=social&utm_campaign=didakticheskie-igry-osobenno-aktualny-vo 	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://testedu.ru/ 	
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/ https://testedu.ru/ 	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль	13	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/ 	«Спрашивали-

	"Гимнастика")		2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	отвечаем» Тема: День народного единства
2.2	Самбо (модуль «Самбо»)	1	13. https://resh.edu.ru/ 14. https://learningapps.org/ 15. https://testedu.ru/	
2.3	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	Беседа «Чрезвычайные ситуации»; Блиц-опрос «День космонавтики»; забег, посвященный победе Вов
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	«Годы и люди. ВОВ»
2.5	Плавание (модуль "Плавание")	1	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	Знакомство с историей вида спорта, интересными фактами, техникой и тактикой, спортсменами
2.6	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/	Игра по мини- баскетболу,

				посещенная Всемирному дню гражданской обороны
2.7	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 	Турнир- викторина «Герой России С. Преминин»
2.8	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 	Знакомство с историей вида спорта, интересными фактами, техникой и тактикой, спортсменами
2.9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/ 2. https://learningapps.org/ 3. https://testedu.ru/ 4. https://www.gto.ru/ 	
Итого по разделу		63		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	И.О.Т-32. ОРУ,СБУ. Повторить бег 30 м с высокого старта.	1
2	ОРУ,СБУ. Закрепить низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м с высокого старта-контроль.	1
3	Совершенствовать низкий старт. Прыжок в длину с места-контроль.	1
4	Совершенствовать стартовый разгон, обучить прыжку в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
5	Бег 60 м с низкого старта - контроль, закрепить прыжки в длину с разбега.	1
6	Закрепить метание мяча, совершенствовать прыжки в длину с разбега, 1000 м-контроль.	1
7	Совершенствовать метание мяча, прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"-контроль.	1
8	Метание мяча-контроль, бег на выносливость.	1
9	2000 м без учета времени-контроль.	1
10	Подтягивание на перекладине. Контроль двигательной или теоретической подготовки	1
11	И.О.Т.-34. Обучить стойке волейболиста, передвижение, нижний приём, передачи мяча в парах.	1
12	Закрепить стойку и передвижение волейболиста. Совершенствовать нижний и верхний приём в парах и индивидуально.	1
13	Совершенствовать нижний и верхний приём в парах и индивидуально. Разучить прямую нижнюю подачу.	1
14	Нижний приём - контроль, закрепить прямую нижнюю подачу, учебная игра по упрощённым правилам.	1
15	Верхний приём - контроль, совершенствовать прямую нижнюю подачу, учебная игра по	1

	упрощённым правилам.	
16	Совершенствовать прямую нижнюю подачу, учебная игра по упрощённым правилам.	1
17	И.О.Т.-31. ОРУ без предмета. Повторить кувырок вперед, обучить лазанию по канату.	1
18	ОРУ без предмета. Закрепить кувырок вперед, лазание по канату, обучить кувырку назад, повторить пережат в стойку на лопатках.	1
19	ОРУ 2-3 Кувырка вперед-контроль, совершенствовать лазание по канату, пережат в стойку на лопатках. Обучить акробатич. соединению, кувырку назад из стойки на лопатках.	1
20	Совершенствовать лазание по канату, кувырок назад. Пережат в стойку на лопатках-контроль. Закрепить акробатическое соединение и кувырок назад из стойки на лопатках.	1
21	2-3 Кувырка назад -контроль. Совершенствовать акробатическое соединение и лазание по канату. Обучить ходьбе по бревну приставными шагами.	1
22	Совершенствовать лазание по канату. Обучить приседаниям и поворотам на бревне, закрепить ходьбу по бревну приставными шагами. Акробатическое соединение-контроль.	1
23	Обучить соскоку с бревна прогнувшись, закрепить приседаниям и поворотам на бревне, совершенствовать ходьбу по бревну приставными шагами.	1
24	Упражнения в равновесии, ходьба приставными шагами, приседания и повороты в приседе - контроль, совершенствовать приседания и повороты на бревне.	1
25	Упр. в равновесии, соскок с бревна прогнувшись - контроль, закрепить висы согнувшись и прогнувшись.	1
26	Совершенствовать висы. Повторить опорный прыжок: вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись, высота=80см (д), прыжок ноги врозь (м)	1
27	Вис согнувшись и прогнувшись-контроль. Закрепить опорный прыжок: вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись, высота=80см (д), прыжок ноги врозь (м)	1
28	Совершенствовать опорный прыжок: вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись, высота=80см (д), прыжок ноги врозь (м). Подтягивание на перекладине -контроль.	1
29	Опорный прыжок: вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись, высота=80см (д), прыжок ноги врозь (м) - контроль.	1

30	Самбо. История возникновения. Краткая справка о виде спорта.	1
31	И.О.Т.-33. Повторить попеременно и одновременно двухшажные ходы. Передвижение на лыжах до 3-х км	1
32	Закрепить попеременно и одновременно двухшажные ходы. Передвижение на лыжах до 3-х км	1
33	Совершенствовать попеременно и одновременно двухшажные ходы. Передвижение на лыжах до 3-х км. Обучить одновременно бесшажному ходу.	1
34	Совершенствовать одновременно бесшажный ход. Прохождение 1 км на время.	1
35	Совершенствовать попеременно двухшажный и одновременно двухшажный ходы, одновременно бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км.	1
36	Попеременно двухшажный ход - контроль. Совершенствовать одновременно двухшажный ход. Закрепить одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км.	1
37	Одновременно двухшажный ход - контроль. Совершенствовать одновременно бесшажный ход.	1
38	Совершенствовать одновременно бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км. Обучить подъему лесенкой и спуску в средней стойке.	1
39	Одновременно бесшажный ход - контроль. Передвижение на лыжах 1 км. Закрепить подъем лесенкой и спуск в средней стойке.	1
40	1 км на время - контроль. Совершенствовать подъем лесенкой и спуск в средней стойке.	1
41	Передвижение на лыжах 2 км. Совершенствовать спуск в средней стойке. Подъем лесенка - контроль.	1
42	Спуск в средней стойке - контроль. Обучить торможение "плугом" и повороту "переступанием"	1
43	Торможение "плугом"-контроль. Совершенствовать поворот переступанием.	1
44	Поворот переступанием - контроль. Передвижение на лыжах до 3-х км.	1
45	Передвижение на лыжах 1 км на время - контроль.	1
46	Прохождение дистанции до 3-х км., подвижные игры на лыжах.	1

47	Контроль двигательной подготовки.	1
48	Физическая культура и здоровый образ жизни.	1
49	Информационный урок по футболу	1
50	Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью.	1
51	И.О.Т. - 34. Строевые приёмы, повторение ведения левой и правой рукой. Медленный бег 1 мин. Игра «Перестрелка».	1
52	Закрепить строевые приёмы, ловля и передачи мяча с передвижением, совершенствовать бросок в кольцо, влечение мяча. Учебная игра.	1
53	Ведение левой и правой рукой – контроль. Совершенствование бросок мяча двумя руками от груди в кольцо. Медленный бег 2 мин. Учебная игра 3х3, 4х4.	1
54	Бросок мяча двумя руками от груди с места в кольцо – контроль. Медленный бег 2 мин. Учебная игра.	1
55	Учебная игра 3х3, 4х4 – контроль. ОРУ с мячами. Медленный бег 2 мин.	1
56	Контроль двигательной или теоретической подготовки.	1
57	И.О.Т-32. Обучение прыжку в высоту способом «перешагиванием». Медленный бег 2 мин.	1
58	Закрепить и совершенствовать прыжки в высоту способом "перешагивание" ОРУ с набивными мячами.	1
59	Прыжки в высоту способом "перешагивание"- контроль.	1
60	Повторить бег на короткие дистанции, старт с опорой на одну руку, метание мяча.	1
61	Бег 60 м. - контроль, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1
62	Закрепить метание мяча 150 гр. с 3 шагов разбега, повторить прыжки в длину с разбега.	1
63	Метание мяча 150 г с разбега – контроль. Закрепить прыжки в длину с разбега.	1
64	Бег 1000 м на время, совершенствовать прыжки в длину (фаза разбега и отталкивания).	1
65	Прыжки в длину с разбега - контроль.	1
66	Бег 1500 м. по пересеченной местности - контроль.	1
67	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики.	1

68	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения нормативов.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	И.О.Т.-32. ОРУ,СБУ. Повторить бег 30 м с высокого старта.	1
2	ОРУ,СБУ. Закрепить низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м с высокого старта-контроль.	1
3	Совершенствовать низкий старт. Прыжок в длину с места-контроль.	1
4	Совершенствовать стартовый разгон, обучить прыжкам в длину с разбега.	1
5	Бег 60 м с низкого старта - контроль, закрепить прыжки в длину с разбега.	1
6	Закрепить метание мяча, совершенствовать прыжки в длину с разбега, 1000 м-контроль.	1
7	Совершенствовать метание мяча, прыжки в длину с разбега-контроль.	1
8	Метание мяча-контроль, бег на выносливость.	1
9	Бег 1500 м -контроль.	1
10	Подтягивание на перекладине-контроль двигательной и теоретической подготовки.	1
11	И.О.Т.-34. Повторить стойку волейболиста, передвижение, нижний приём, передачи мяча в парах.	1
12	Закрепить стойку и передвижение волейболиста. Совершенствовать нижний и верхний приём и передачи думя снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1
13	Совершенствовать нижний приём и передачи двумя снизу в разные зоны,. повторить прямую нижнюю подачу.	1
14	Нижний приём и передачи двумя снизу в разные зоны площадки команды соперника. - контроль, закрепить прямую нижнюю подачу, учебная игра по упрощённым правилам	1
15	Верхний приём и передачи двумя в разные зоны площадки команды соперника. - контроль, совершенствовать прямую нижнюю подачу, учебная игра по упрощённым правилам.	1
16	Совершенствовать прямую нижнюю подачу, учебная игра по упрощённым правилам.	1
17	И.О.Т.-31. ОРУ без предмета. Повторить кувырок вперед, обучить лазанию по канату.	1

18	ОРУ без предмета. Закрепить кувырок вперед, лазание по канату, обучить кувырку назад, повторить перекат в стойку на лопатках.	1
19	ОРУ 2-3 Кувырка вперед-контроль, совершенствовать лазание по канату, перекат в стойку на лопатках, кувырок назад. Обучить акробатич. соединению, либо на бревне.	1
20	Совершенствовать лазание по канату, кувырок назад. "Мост" из положения стоя (д), лёжа (м)-контроль. Закрепить акробатическое соединение, либо на бревне.	1
21	2-3 Кувырка назад -контроль Совершенствовать акробатическое соединение, либо на бревне и лазание по канату.	1
22	Совершенствовать лазание по канату. Акробатическое соединение, либо соединение на бревне-контроль. В и У. разучивать соскок махом назад с поворотом из упора.	1
23	Лазание по канату-контроль. Обучать подъёму с переворотом махом одной ноги, повторить и совершенствовать опорный прыжок 4 кл.	1
24	Закрепить подъём с переворотом махом одной ноги, совершенствовать соскок боком назад с поворотом.	1
25	Соскок боком назад с поворотом из упора на перекладине - контроль, разучивать опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (д), согнув ноги (м).	1
26	Подъём переворотом махом одной ноги - контроль, закрепить опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (д), согнув ноги (м).	1
27	Соединение в висах и упорах из 2-х элементов -контроль. Совершенствовать опорный прыжок. Подтягивание.	1
28	Опорный прыжок - контроль.	1
29	Подтягивание на перекладине -контроль.	1
30	Самбо. Интересные факты. Правила.	1
31	И.О.Т.-33. Повторить попеременно и одновременно двухшажные ходы. Передвижение на лыжах до 2-х км	1
32	Закрепить попеременно и одновременно двухшажные ходы. Передвижение на лыжах до 2-х км	1

33	Совершенствовать попеременно и одновременно двухшажные ходы. Передвижение на лыжах до 3-х км. Повторить одновременно бесшажный ход.	1
34	Совершенствовать одновременно бесшажный ход. 1 км на время - контроль.	1
35	Совершенствовать попеременно двухшажный и одновременно двухшажный ходы, одновременно бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км.	1
36	Попеременно двухшажный ход - контроль. Совершенствовать одновременно двухшажный ход. Закрепить одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 2 км.	1
37	Одновременно двухшажный ход - контроль. Совершенствовать одновременно бесшажный ход.	1
38	Совершенствовать одновременно бесшажный ход. Передвижение на лыжах 2 км. Обучить торможению "плугом" спуску в средней стойке.	1
39	Одновременно бесшажный ход - контроль. Передвижение на лыжах 2 км. Закрепить поворот и торможение "плугом" спуск в средней стойке.	1
40	2 км на время - контроль. Совершенствовать поворот и торможение "плугом".	1
41	Передвижение на лыжах 2 км. Совершенствовать спуск в средней стойке. Торможение "плугом" - контроль.	1
42	Поворот "плугом" - контроль. Совершенствовать спуск в основной стойке, подъём в гору скользящим шагом.	1
43	Спуск в основной стойке - контроль. Совершенствовать подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 - х км.	1
44	Подъём в гору скользящим шагом - контроль. Передвижение на лыжах до 3-х км.	1
45	2 км на время - контроль.	1
46	Прохождение дистанции до 3-х км., подвижные игры на лыжах. Контроль двигательной и теоретической подготовки.	1
47	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьер де Кубертена в их становлении и развитии.	1
48	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	1

49	Информационный урок по футболу	1
50	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах.	1
51	И.О.Т. - 34. Строевые приёмы, повторение ведения левой и правой рукой. Передачи в движении, бросок в кольцо. Остановка 2 шагами и прыжком.	1
52	Закрепить бросок в кольцо после ведения, ловля и передачи мяча с передвижением, совершенствовать бросок в кольцо, влечение мяча. Учебная игра.	1
53	Совершенствование бросок в кольцо после ведения, передвижения в стойке баскетболиста, остановки. Медленный бег 2 мин. Учебная игра, 4х4.	1
54	Бросок мяча в кольцо после ведения – контроль. Медленный бег 2 мин. Учебная игра.	1
55	Учебная игра – контроль. ОРУ с мячами. Медленный бег 2 мин.	1
56	Контроль двигательной и теоретической подготовки.	1
57	И.О.Т-32. Обучение прыжку в высоту способом «перешагиванием». Медленный бег 2 мин.	1
58	Закрепить и совершенствовать прыжки в высоту способом "перешагивание" ОРУ с набивными мячами.	1
59	Прыжки в высоту способом "перешагивание"- контроль.	1
60	Повторить бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения, низкий старт.	1
61	Бег 60 м. - контроль, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1
62	Закрепить и совершенствовать метание мяча. Бег 30 м.	1
63	Метание мяча 150 г с разбега – контроль. Совершенствовать прыжки в длину.	1
64	Бег 1000 м на время, совершенствовать прыжки в длину (фаза отталкивания и полёта)	1
65	Прыжки в длину с разбега - контроль.	1
66	Бег 1500 м. по пересеченной местности - контроль.	1
67	Правила выполнения нормативов ГТО. Первая помощь при травмах.	1
68	Фестивали ГТО.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	И.О.Т-32. ОРУ,СБУ. Повторить бег 30 м с высокого старта.	1
2	ОРУ,СБУ. Закрепить низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м с высокого старта-контроль	1
3	Совершенствовать низкий старт. Прыжок в длину с места-контроль	1
4	Совершенствовать стартовый разгон, передача эстафетной палочки, обучить прыжку в длину с разбега	1
5	Бег 60 м с низкого старта - контроль, закрепить прыжки в длину с разбега	1
6	Закрепить метание мяча, совершенствовать прыжки в длину с разбега, 1000 м-контроль	1
7	Совершенствовать метание мяча, прыжки в длину с разбега-контроль.	1
8	Метание мяча с четырёх шагов разбега -контроль, бег на выносливость	1
9	1500 м без учета времени-контроль	1
10	Подтягивание на перекладине. Контроль двигательной и теоретической подготовки	1
11	И.О.Т.-34. Повторить стойку волейболиста, передвижение, нижний и верхний приём, передачи мяча в парах.	1
12	Верхняя прямая подача - разучить. Совершенствовать нижний и верхний приём и передачи двумя сверху и перевод мяча за голову в разные зоны площадки команды соперника.	1
13	Совершенствовать верхнюю прямую подачи в разные зоны,. повторить прямую нижнюю подачу. Нижний приём совершенствовать	1
14	Нижний приём и передачи двумя снизу в разные зоны площадки команды соперника. - контроль, совершенствовать прямую нижнюю подачу, учебная игра.	1
15	Верхняя прямая подача. - контроль, совершенствовать прямую нижнюю подачу, учебная игра.	1
16	Прямая нижняя подача - контроль, учебная игра.	1

17	И.О.Т.-31. ОРУ без предмета. Повторить изученные акробатические элементы, повторить лазание по канату	1
18	ОРУ без предмета. Закрепить кувырок вперед в стойку на лопатках, лазание по канату, обучить кувырку назад в полушпагат, повторить "мост", разучить стойку на голове согнувшись.	1
19	Совершенствовать лазание по канату, кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат, "мост". составить акробатич. соединение.	1
20	Совершенствовать лазание по канату, "Мост" из положения стоя (д), кувырок вперед в стойку на лопатках (м)-контроль. Закрепить акробатическое соединение.	1
21	м - стойка на голове согнувшись, д - кувырок назад в полушпагат -контроль. Совершенствовать акробатическое соединение и лазание по канату.	1
22	Совершенствовать лазание по канату. Акробатическое соединение-контроль. В и У. разучивать соскок махом назад с поворотом из упора.	1
23	Лазание по канату-контроль. Обучать подъёму с переворотом махом одной ноги -д, толчком двух ног -м,	1
24	Опорный прыжок м - согнув ноги через козла в длину 110 см., д - ноги врозь козёл в ширину 105 см., закрепить подъём с переворотом махом одной ноги, совершенствовать соскок боком назад с поворотом.	1
25	Соскок боком назад с поворотом из упора на перекладине - контроль, закрепить опорный прыжок (105-110 см.). составить соединение в висах и упорах, на бревне.	1
26	д -подъём переворотом махом одной ноги, м - толчком двух ног - контроль, совершенствовать опорный прыжок (105-110 см).	1
27	Соединение в висах и упорах, на бревне из 2-3-х элементов -контроль. Подтягивание.	1
28	Совершенствовать опорный прыжок, высота=105-110см. Подтягивание на перекладине - контроль.	1
29	Опорный прыжок: ноги врозь через козла в ширину - д, согнув ноги козёл в длину - м, высота=105-110см- контроль.	1
30	Информационный урок по самбо.	1

31	И.О.Т.-33. Повторить попеременно и одновременно двухшажные ходы. Передвижение на лыжах до 2-х км	1
32	Закрепить попеременно и одновременно двухшажные ходы. Передвижение на лыжах до 2-х км	1
33	Совершенствовать попеременно и одновременно двухшажные ходы. Передвижение на лыжах до 3-х км. Повторить одновременно бесшажному ходу.	1
34	Совершенствовать одновременно бесшажный ход. 1 км на время - контроль.	1
35	Совершенствовать попеременно двухшажный и одновременно двухшажный ходы, одновременно бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км.	1
36	Попеременно двухшажный ход - контроль. Совершенствовать одновременно двухшажный ход. Закрепить одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 2 км.	1
37	Одновременно двухшажный ход - контроль. Совершенствовать одновременно бесшажный ход.	1
38	Одновременно одношажный ход - контроль. Передвижение на лыжах 2 км. Обучить торможению "упором" , повторить спуск в средней стойке.	1
39	Одновременно бесшажный ход - контроль. Передвижение на лыжах 2 км. Закрепить поворот и торможение "упором", спуск в средней стойке.	1
40	2 км на время - контроль. Совершенствовать поворот и торможение "упором". Поворот на месте махом.	1
41	Передвижение на лыжах 2 км. Совершенствовать спуск в средней стойке. Торможение "упором" - контроль.	1
42	Поворот "упором" - контроль. Совершенствовать спуск в основной стойке, подъём в гору скользящим шагом.	1
43	Поворот на месте махом -контроль. Совершенствовать подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 - х км.	1
44	Подъём в гору скользящим шагом - контроль. Передвижение на лыжах до 3-х км.	1
45	2 км на время - контроль.	1

46	Прохождение дистанции до 3-х км., подвижные игры на лыжах. Контроль двигательной и теоретическо подготовки.	1
47	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1
48	Планирование самостоятельных занятий технической подготовки на учебный год и учебную четверть.	1
49	Информационный урок по футболу	1
50	Комплексы упражнений для коррекции телосложения, профилактики нарушения осанки и др.	1
51	И.О.Т. - 34. Строевые приёмы, повторение ведения левой и правой рукой. Передачи в движении, бросок в кольцо.	1
52	Закрепить бросок в кольцо после ведения, ловля и передачи мяча с передвижением, совершенствовать бросок в кольцо, веление мяча. Учебная игра.	1
53	Совершенствование бросок в кольцо после ведения. Медленный бег 2 мин. Учебная игра, 5х5.	1
54	Бросок мяча в кольцо после ведения – контроль. Медленный бег 2 мин. Учебная игра.	1
55	Бросок мяча в кольцо после ловли с передачей - контроль, учебная игра.	1
56	Контроль двигательной и теоретической подготовки, Учебная игра – контроль. ОРУ с мячами. Медленный бег 2 мин.	1
57	И.О.Т-32. Обучение прыжку в высоту способом «перешагиванием». Медленный бег 2 мин.	1
58	Закрепить и совершенствовать прыжки в высоту способом "перешагивание" ОРУ с набивными мячами.	1
59	Прыжки в высоту способом "перешагивание"- контроль.	1
60	Повторить бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения, низкий старт.	1
61	Повторить метание мяча 150 гр. с разбега, бег 30 м.	1
62	Бег 60 м. - контроль. Закрепить метание мяча вдаль.	1
63	Метание мяча 150 г с разбега – контроль. Совершенствовать прыжки в длину.	1

64	Бег 1000 м на время, совершенствовать прыжки в длину (фаза отталкивания и полёта)	1
65	Прыжки в длину с разбега - контроль.	1
66	Бег 1500 м. по пересеченной местности - контроль.	1
67	ГТО в наши дни. Площадки, возможности.	1
68	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	И.О.Т-32. ОРУ,СБУ. Повторить бег 30 м с высокого старта.	1
2	ОРУ,СБУ. Закрепить низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м с высокого старта-контроль	1
3	Совершенствовать низкий старт. Прыжок в длину с места-контроль	1
4	Совершенствовать стартовый разгон, передача эстафетной палочки, обучить прыжку в длину с разбега способом "прогнувшись"	1
5	Бег 60 м с низкого старта - контроль, закрепить прыжок в длину с разбега	1
6	Закрепить метание мяча, совершенствовать прыжки в длину с разбега, 1000 м-контроль	1
7	Совершенствовать метание мяча, прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"-контроль.	1
8	Метание мяча с четырёх шагов разбега -контроль, бег на выносливость	1
9	2000 м без учета времени-контроль	1
10	Подтягивание на перекладине. Контроль двигательной и теоретической подготовки	1
11	И.О.Т.-34. Повторить стойка , передвижение, нижний и верхний приём, верхняя и нижняя подача.	1
12	Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование - разучить. Совершенствовать передачи двумя сверху и перевод мяча за голову в разные зоны площадки команды соперника.	1
13	Совершенствовать прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование, учебная игра.	1
14	Прямой нападающий удар - контроль, совершенствовать прямую верхнюю и нижнюю подачу, учебная игра тактические действия в защите и нападении.	1
15	Индивидуальное блокирование - контроль, учебная игра тактические действия в защите и нападении.	1

16	Учебная игра - контроль, игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов.	1
17	И.О.Т.-31. Повторить кувырок вперед и назад слитно. Обучить мосту из положения стоя с переходом на одно колено (д), лазанию по канату в 2 приема (м).	1
18	Закрепить кувырок вперед и назад слитно и мост из положения стоя с переходом на одно колено (д), лазание по канату в 2 приема (м), повторить стойку на голове и руках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	1
19	Совершенствовать кувырок вперед и назад слитно и мост из положения стоя с переходом на одно колено (д), лазание по канату в 2 приема (м). Закрепить стойку на голове и руках (м), кувырок назад в полушпагат (д). Обучить длинному кувырку прыжком с места (м)	1
20	Кувырок вперед и назад слитно-контроль. Совершенствовать лазание по канату в 2 приема (м), стойку на голове и руках (м), кувырок назад в полушпагат (д). Обучить акробатическому соединению. Закрепить длинный кувырок прыжком с места (м)	1
21	Совершенствовать лазание по канату в 2 приема (м), длинный кувырок прыжком с места (м). Стойка на голове и руках (м), кувырок назад в полушпагат (д) - контроль. Закрепить акробатическое соединение.	1
22	Совершенствовать акробатическое соединение. Мост из положения стоя с переходом на одно колено(д), длинный кувырок прыжком с места (м)- контроль.	1
23	Совершенствовать лазание по канату в 2 приема (м). Акробатическое соединение-контроль.	1
24	Совершенствовать лазание по канату на скорость. Лазание по канату в 2 приема (м) - контроль. ОРУ с гимн. палками. Обучить опорному прыжку.	1
25	Лазание по канату на скорость(м) - контроль. Закрепить опорный прыжок. Обучить подъему переворотом толчком 2-х (м), махом одной и толчком другой (д), прыжком в упор и опускание в вис присев (д), вис на подколенках - отпусkanie в упор присев (м).	1
26	Совершенствовать опорный прыжок, подъем переворотом толчком 2-х (м), махом одной и толчком другой (д). Прыжком в упор и опускание в вис присев (д), вис на подколенках - отпусkanie в упор присев (м)-контроль. Обучить соединению на перекладине.	1
27	Подъем переворотом толчком 2-х (м), махом одной и толчком другой (д)-контроль.	1

	Закрепить соединение на перекладине/параллельных брусках (м), бревне (д).	
28	Соединение на перекладине/парал. брусках (м), бревне (д) - контроль.	1
29	Опорный прыжок-контроль. Контроль двигательной и теоретической подготовки.	1
30	Информационный урок по самбо.	1
31	И.О.Т-33. Повторить одновременный и попеременный двухшажные ходы.	1
32	Совершенствовать попеременно и одновременно двухшажный ходы. Повторить одновременно одношажный ход (стартовый вариант).Передвижение на лыжах 2 км.	1
33	Попеременно двухшажный ход-контроль. Совершенствовать одновременно двухшажный и одношажный (стартовый вариант) ходы.Передвижение на лыжах 2 км.	1
34	Одновременно двухшажный ход - контроль.Совершенствовать одношажный (стартовый вариант) ход.Передвижение на лыжах 2 км.	1
35	1 км на время – контроль	1
36	Одновременно одношажный (стартовый вариант) ход - контроль.Передвижение на лыжах 2,5 км. Повторить торможение и поворот "плугом", "упором"	1
37	Передвижение на лыжах 2,5 км. Закрепить торможение и поворот "плугом", "упором". Повторить одновременно бесшажный ход.	1
38	Передвижение на лыжах 3 км. Совершенствовать торможение и поворот "плугом", "упором". Закрепить одновременно бесшажный ход.	1
39	Передвижение на лыжах 3 км. Торможение "плугом"/ "упором" - контроль. Совершенствовать поворот "плугом", "упором", одновременно бесшажный ход.	1
40	Передвижение на лыжах 3 км. Поворот "плугом"/"упором" - контроль.Совершенствовать одновременно бесшажный ход.	1
41	Передвижение на лыжах 3 км. Одновременно бесшажный ход - контроль.	1
42	2 км на время - контроль.	1
43	Повторные отрезки по 500м. Передвижение на лыжах 4 км классическими ходами.	1
44	Передвижение на лыжах 4 км классическими ходами, повторить подъем и спуск, торможение "плугом".	1

45	Прохождение дистанции 3 км на время - контроль.	1
46	Контроль двигательной и теоретической подготовки.	1
47	Физическая культура в современном обществе.	1
48	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий коррегирующей гимнастикой.	1
49	Информационный урок по футболу.	1
50	Информационный урок по плаванию.	1
51	И.О.Т. – 34. Основные приемы самоконтроля. ОРУ в парах (тройках) с набивными мячами. Повторение бросков в кольцо после ловли с передачей, штрафного броска. Учебная игра 5х5. Медленный бег 2 мин.	1
52	Закрепление поворотов в движении, бросков в кольцо после ловли с передачей, штрафного броска. Учебная игра 5х5. Медленный бег 3 мин.	1
53	Совершенствование бросков в кольцо после ловли с передачей, штрафного броска, поворотом в движении. Учебная игра 5х5. Медленный бег 3 мин.	1
54	Броски в кольцо после ловли с передачей - контроль. Совершенствовать штрафной бросок. Учебная игра 5х5. Медленный бег 3 мин.	1
55	Штрафной бросок – контроль, учебная игра. Медленный бег до 3-х мин.	1
56	Строевые приёмы, учебная игра 5х5 - контроль. Медленный бег до 3-х мин.	1
57	ИОТ – 32. Повторение прыжков в высоту способом «перешагивание». Медленный бег 2 мин.	1
58	Закрепление и совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание». Медленный бег 2 мин.	1
59	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - контроль. Медленный бег 3 мин.	1
60	Повторение бега 60 м с низкого старта. Медленный бег 5 мин.	1
61	Бег 60 м с низкого старта - контроль. Медленный бег 5 мин. Повторение метания мяча вдаль.	1
62	Закрепление метания мяча 150 г с разбега, повторение прыжка в длину с разбега.	1

	Медленный бег 5 мин.	
63	Метание мяча 150 г с разбега – контроль. Закрепление и совершенствование прыжков в длину с разбега согнув ноги. Медленный бег 7 мин.	1
64	Бег 1000 м по беговой дорожке на время. Медленный бег 2 мин.	1
65	Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись" - контроль. Медленный бег 7 мин.	1
66	ОРУ в прах на сопротивление. Бег 2000 м. - контроль. Медленный бег 5 мин.	1
67	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1
68	Правила проведения соревнований по сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	И.О.Т.-32. ОРУ,СБУ. Повторить беговые упражнения 8 кл., бег 30 м с высокого старта	1
2	ОРУ,СБУ. Совершенствовать бег 30 м с высокого старта, повторить низкий старт и стартовый разгон, прыжок в длину с места - контроль.	1
3	Закрепить низкий старт и стартовый разгон. 30 м с высокого старта-контроль, обучить передачу эстафетной палочки.	1
4	Совершенствовать передачу эстафетой палочки, повторить и закрепить прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"/"прогнувшись", 60 м с низкого старта-контроль	1
5	Передача эстафетой палочки - контроль, совершенствовать прыжки в длину с небольшого разбега, повторить метание мяча упражнения 8 кл.	1
6	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, закрепить метание мяча,1000 м - контроль	1
7	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"/"прогнувшись"-контроль, совершенствовать метание мяча	1
8	Метание мяча 150 гр. на дальность -контроль	1
9	Бег 2000м – контроль	1
10	Подтягивание на перекладине. Контроль двигательной и теоретической подготовки.	1
11	И.О.Т.-34. Повторить стойка , передвижение, нижний и верхний приём, верхняя и нижняя подача.	1
12	Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование - разучить. Совершенствовать передачи двумя сверху и перевод мяча за голову в разные зоны площадки команды соперника.	1
13	Совершенствовать прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование, учебная игра.	1
14	Прямой нападающий удар - контроль, совершенствовать прямую верхнюю и нижнюю подачу, учебная игра тактические действия в защите и нападении.	1

15	Подача мяча в разные зоны площадки соперника - контроль, учебная игра тактические действия в защите и нападении.	1
16	Учебная игра - контроль, игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов.	1
17	И.О.Т.-31. обучить стойке на голове и руках силой, лазанию по канату на руках и в 2 приема (м), повторить мост из положения стоя. Обучить седу углом на бревне (д)/длинному кувырку (д).	1
18	Совершенствовать мост из положения стоя/длинный кувырок. Закрепить равновесие, выпад вперед и кувырк вперед, сед углом на бревне-контроль (д), стойку на голове и руках силой, лазание по канату на руках, обучить длинному кувырку с 3-4 бег. шагов (м).	1
19	Мост из положения стоя/длинный кувырок-контроль. Совершенствовать изученные элементы. Обучить соскоку из упора на колене махом на бревне (д). Обучить акробат.соединению.	1
20	Стойка на голове и руках силой-контроль, совершенствовать лазание по канату на руках, длинный кувырок с 3-4 бег. шагов (м). Равновесие, выпад вперед и кувырк вперед-контроль. Закрепить соскок из упора на колене махом на бревне (д). Закрепить акробат.соединение.	1
21	Длинный кувырок с 3-4 бег. шагов-контроль (м). Совершенствовать акробат.соединение.	1
22	Совершенствовать лазание по канату на руках(м). Совершенствовать соскок из упора на колене махом на бревне (д). Акробат.соединение-контроль. Обучить подъему переворотом на низкой перекладине силой (м).	1
23	Лазание по канату на руках/ лазание по канату в 2 приема на скорость(м)-контроль. Совершенствовать лазание по канату в 2 приема на скорость, подъем переворотом на низкой перекладине силой (м). Соскок из упора на колене махом назад на бревне (д) - контроль. Обучить опорному прыжку.	1
24	Совершенствовать подъем переворотом на низкой перекладине силой (м). Закрепить опорный прыжок: согнув ноги через козла в длину 115см (м), боком через коня 110 см (д). Обучить размахиванию и соскок назад на высокой перекладине и подъем переворотом на	1

	высокой перекладине (м), вису согнувшись и прогнувшись, из вися на подколенках соскоку в упор присев (д)	
25	Подъем переворотом на низкой перекладине силой (м) -контроль. Совершенствовать опорный прыжок: согнув ноги через козла в длину 115см (м), боком через коня 110 см (д), размахивание и соскок назад на высокой перекладине, подъем переворотом на высокой перекладине (м), из вися на подколенках соскок в упор присев (д).Закрепить вис согнувшись и прогнувшись.	1
26	Совершенствовать опорный прыжок: согнув ноги через козла в длину 115см (м), боком через коня 110 см (д), вис согнувшись и прогнувшись (д), подъем переворотом на высокой перекладине (м). Из вися на подколенках соскок в упор присев (д), размахивание и соскок назад на высокой перекладине(м)-контроль. Обучить соединению из 3-4 элементов на перекладине/бревне (д)	1
27	Вис согнувшись и прогнувшись (д), подъем переворотом на высокой перекладине (м) - контроль. Закрепить и совершенствовать соединение из 3-4 элементов на перекладине/бревне (д)	1
28	Соединение из 3-4 элементов на перекладине/бревне (д), соединение из 3-4 элементов на перекладине/парал.брусках(м) - контроль. Подтягивание на перекладине и подъем туловища.	1
29	Опорный прыжок: согнув ноги через козла в длину -115 см(м), боком через коня -110 см(д) - контроль.	1
30	Информационный урок по самбо.	1
31	И.О.Т. -33. Повторить попеременно двухшажный и одновременно двухшажный ходы. Передвижение до 5 км на лыжах.	1
32	Совершенствовать попеременно 2-й и одновременно 2-й ходы. Ходьба на лыжах 2 км. Повторить одновременно одношажный ход.	1
33	Попеременно 2-й ход - контроль. Совершенствовать одновременно одношажный и двухшажный ходы. Повторить одновременно бесшажный ход.	1
34	Одновременно двухшажный ход - контроль. Совершенствовать одновременно	1

	одношажный и бесшажный ходы.	
35	Одновременно одношажный ход - контроль. Совершенствовать бесшажный ход. Передвижение на лыжах 3 км.	1
36	1 км на время - контроль. Передвижение на лыжах классическими ходами.	1
37	Одновременно бесшажный - контроль. Обучить переходу с одного хода на другой.	1
38	Закрепить переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах 4 км.	1
39	Совершенствовать переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах 4 км.	1
40	Переход с одного хода на другой - контроль. Передвижение на лыжах 4 км.	1
41	2 км на время - контроль. Повторить все классические ходы.	1
42	Обучить попеременному четырехшажному ходу, повторить все ходы и переход с хода на ход.	1
43	Закрепить попеременный четырехшажный ход, повторить все ходы и переход с хода на ход. Передвижение на лыжах до 5 км.	1
44	Попеременно четырехшажный ход-контроль. Передвижение на лыжах 5 км.	1
45	3 км - контроль. Передвижение всеми классическими ходами.	1
46	Контроль двигательной и теоретической подготовки.	1
47	Вредные привычки и их пагубное влияние на организм.	1
48	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
49	Информационный урок по футболу.	1
50	Информационный урок по плаванию.	1
51	И.О.Т. – 34. Основные приемы самоконтроля. ОРУ в парах (тройках) с набивными мячами. Повторить бросок в кольцо в прыжке. Учебная игра 4x4, 5x5. Медленный бег 2 мин.	1
52	Перестроение из колонны в движении. ОРУ в парах. Закрепление бросков в кольцо в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра 5x5. Медленный бег 3 мин.	1
53	Совершенствование бросков в кольцо в прыжке, штрафной бросок. Учебная игра 5x5. Медленный бег 3 мин.	1

54	Броски в кольцо в прыжке - контроль. Учебная игра 5х5. Медленный бег 3 мин.	1
55	Повороты в движении, ОРУ со скакалкой, штрафной бросок – контроль, учебная игра.	1
56	Повороты в движении, ОРУ со скакалкой, учебная игра 5х5 – контроль.	1
57	И.О.Т. – 32. Повторение прыжков в высоту способом «перешагивание». Медленный бег 2 мин.	1
58	Закрепление и совершенствование фазы разбега и отталкивания прыжков в высоту способом «перешагивание». Медленный бег 3 мин.	1
59	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - контроль. Медленный бег 3 мин.	1
60	Повторение бега 30 с низкого старта. Медленный бег 5 мин. Повторение прыжков в длину с разбега согнув ноги/прогнувшись.	1
61	Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, закрепление прыжков в длину с разбега согнув ноги, бег до 6 мин. 1000 м - контроль.	1
62	Метание мяча 150 г с разбега – контроль. Совершенствование прыжков в длину с разбега согнув ноги. Медленный бег 7 мин.	1
63	Прыжки в длину с разбега согнув ноги - контроль. Медленный бег 7 мин.	1
64	Бег 2000 м по беговой дорожке – контроль. Медленный бег 2 мин.	1
65	Бег 60 м с низкого старта - контроль. Медленный бег 5 мин. К.Д.П.	1
66	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. «Анализ техники и методика обучения техническим элементам баскетбола» М.Г. Азаренко; Мин-во образ. и науки РФ; Волог. гос. ун-т. – Вологда: ВоГУ, 2016;
2. «Анализ и методика обучения основным техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие» Р.С. Ленин; Мин-во образ. и науки РФ; Волог. гос. ун-т. – Вологда: ВоГУ, 2015;
3. «Методика преподавания легкой атлетики в школе» Н. А. Буликов; Федер. агентство по образованию, Волог. гос. техн. ун-т. – Вологда: ВоГТУ, 2006;
4. «Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам» Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева – Вологда: ВГПУ, 2007;
5. «Анализ техники и методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах» Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева – Вологда: ВГПУ, 2010.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://resh.edu.ru/>
2. <https://learningapps.org/>
3. <https://testedu.ru/>
4. <https://vk.com/club193598739>

ГРАФИК ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР

Месяц/ Предмет	Класс	Кол-во часов в год	Кол-во часов на оценочные процедуры	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Физическая культура	5-й	68	7	Бег 60 м, бег 1000 м	Подтяги вание/от жимание	Подъем туловища			Бег на лыжах 1000 м			Бег 1500 м, проверочная работа
	6-й	68	7	Бег 60 м, бег 1000 м	Подтяги вание/от жимание	Подъем туловища			Бег на лыжах 2000 м			Бег 1500 м, проверочная работа
	7-й	68	7	Бег 60 м, бег 1000 м	Подтяги вание/от жимание	Подъем туловища			Бег на лыжах 2000 м			Бег 1500 м, проверочная работа
	8-й	68	7	Бег 60 м, бег 1000 м	Подтяги вание/от жимание	Подъем туловища			Бег на лыжах 2000 м			Бег 2000 м, проверочная работа
	9-й	66	7	Бег 60 м, бег 1000 м	Подтяги вание/от жимание	Подъем туловища			Бег на лыжах 2000 м			Бег 2000 м, проверочная работа

Мальчики			Упражнение <u>5 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.3	5.8	6.2	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.8	6.2	6.6
10.8	11.3	11.8	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	11.0	11.5	12.0
38	41	44	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	42	45	48
1.05	1.10	1.15	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	1.10	1.15	1.20
1.35	1.41	1.50	<u>Бег на 400 метров (мин.сек)</u>	1.40	1.53	2.20
2.00	2.05	2.10	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	2.10	2.15	2.25
4.15	4.30	5.20	<u>Бег на 800 метров (мин.сек)</u>	4.20	5.10	5.20
8.5	9.3	9.7	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	8.9	9.7	10
10.5	10.9	11.5	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	11.0	11.4	11.8
4.40	4.55	5.10	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	5.25	5.40	6.00
8.40	9.20	9.50	<u>Бег на 1500 метров (мин.сек)</u>	9.00	9.50	10.20
Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		
1200	1100	1000	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	900	800	700
15	14	13	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	14	13	12
30	29	26	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)</u>	24	22	20
170	160	140	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	160	150	130
300	270	250	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	270	240	210
105	100	90	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	100	80	70
550	520	490	<u>Тройной прыжок (см)</u>	500	460	420
30	25	20	<u>Прыжки через скакалку 15 сек (раз)</u>	35	30	25
90	80	70	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	110	100	75
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
46	42	38	<u>Приседания (кол-во раз/мин)</u>	42	38	34
7	5	3	<u>Приседание на одной ноге (раз)</u>	5	3	2
33	27	19	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	20	16	12

25	22	19	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	22	19	16
400	330	290	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	380	290	240
7	5	3	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
19	15	13	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	15	10	8
25	15	6	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	18	12	5
21	19	16	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	19	16	13
36	33	24	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	31	23	20
+10	+8	+6	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)</u>	+12	+8	+5
16	12	8	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	11	6	5
6.30	7.00	7.40	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	7.00	7.30	8.10
14.30	15.00	15.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.50	15.50	18.00
50	25	12	Плавание без учета времени, м	50	25	12

Мальчики			Упражнение <u>б класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.1	5.6	5.8	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.4	6.0	6.3
10.4	10.9	11.4	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	10.8	11.3	11.8
37	40	43	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	41	44	47
1.00	1.03	1.07	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	1.05	1.08	1.12
1.20	1.30	1.50	<u>Бег на 400 метров (мин.сек)</u>	1.37	1.47	2.00
1.55	2.00	2.05	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	2.05	2.10	2.20
3.30	3.40	4.20	<u>Бег на 800 метров (мин.сек)</u>	3.40	4.10	5.20
4.28	4.40	4.52	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	5.11	5.25	5.50
7.30	7.50	8.10	<u>Бег на 1500 метров (мин.сек)</u>	8.00	8.20	8.40
Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		
1250	1150	1050	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	950	850	750
8.3	9.0	9.3	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	8.8	9.6	9.9
10.2	10.8	11.2	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	10.8	11.2	11.6

6.00	6.30	7.00	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
14.00	14.30	15.00	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.30	15.00	15.30
16	15	14	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	14	14	13
32	30	28	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой</u> (м)	26	24	22
175	165	145	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	165	155	140
330	300	270	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	300	270	240
110	105	95	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	100	90	80
560	530	500	<u>Тройной прыжок</u> (см)	510	490	450
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
95	85	75	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	125	115	80
36	29	21	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	23	18	15
28	25	23	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	25	23	20
430	350	305	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	400	320	250
8	6	4	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
27	20	10	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	20	14	5
20	16	12	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	11	7	5
37	34	26	<u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)	32	25	22

Мальчики			Упражнение <u>7 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.0	5.3	5.6	<u>Бег на 30 метров</u> (сек)	5.2	5.9	6.1
9.8	10.3	10.8	<u>Бег на 60 метров</u> (сек)	10.8	11.3	11.8
15.1	15.6	16.2	Бег на 100 метров (сек)	17.5	18.5	19.5
36	39	42	<u>Бег на 200 метров</u> (сек)	40	43	46
58	1.01	1.05	<u>Бег на 300 метров</u> (мин.сек)	1.03	1.06	1.10
1.18	1.27	1.48	<u>Бег на 400 метров</u> (мин.сек)	1.30	1.40	2.00
1.50	1.55	2.00	<u>Бег на 500 метров</u> (мин.сек)	2.00	2.05	2.15

3.10	3.30	4.10	<u>Бег на 800 метров</u> (мин.сек)	3.30	4.10	5.20
4.16	4.30	4.45	<u>Бег на 1000 метров</u> (мин)	4.58	5.10	5.50
7.00	7.30	8.00	<u>Бег на 1500 метров</u> (мин.сек)	7.30	8.00	8.30
9.40	10.40	11.30	<u>Бег на 2000 метров</u> (мин.сек)	11.20	12.40	13.50
1300	1200	1100	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	1000	900	800
8.2	8.8	9.0	<u>Челночный бег 3x10 м</u> (сек)	8.6	9.4	9.7
9.8	10.2	10.6	<u>Челночный бег 4x9 м</u> (сек)	10.7	11.0	11.5
5.45	6.15	6.45	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
13.00	14.00	14.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.00	14.30	15.00
17	16	15	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	15	14	13.5
34	33	32	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой</u> (м)	28	26	24
180	170	150	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	170	160	145
360	330	300	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	330	300	270
115	110	100	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	105	100	85
580	550	520	<u>Тройной прыжок</u> (см)	515	500	470
100	90	80	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	110	100	85
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
39	31	23	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	26	19	16
30	28	26	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	28	26	24
465	415	390	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	430	350	300
9	7	5	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
30	25	15	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	22	16	6
26	22	18	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	12	7	5
4.0	2.0	1.0	<u>Угол в упоре на брусьях</u> (сек)			
38	35	28	<u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)	34	28	25

Мальчики	Упражнение <u>8 класс</u>	Девочки
-----------------	----------------------------------	----------------

5	4	3		5	4	3
4.8	5.1	5.4	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.1	5.8	6.0
9.2	9.7	10.2	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	10.2	10.7	11.2
14.7	15.3	15.8	Бег на 100 метров (сек)	17.2	18.2	19.0
35	38	41	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	39	42	45
55	58	1.02	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	1.00	1.04	1.07
1.15	1.21	1.40	<u>Бег на 400 метров (мин.сек)</u>	1.29	1.39	1.50
1.45	1.50	1.55	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	1.55	2.00	2.10
3.00	3.20	4.00	<u>Бег на 800 метров (мин.сек)</u>	3.30	4.00	5.10
4.03	4.15	4.30	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	4.48	5.00	5.20
9.30	10.20	11.20	<u>Бег на 2000 метров (мин.сек)</u>	11.00	12.30	13.20
1350	1250	1150	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	1050	950	850
8.0	8.6	8.8	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	8.5	9.3	9.6
9.6	10.0	10.4	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	10.6	10.9	11.4
5.30	6.00	7.00	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6.00	6.30	7.30
12.00	12.30	13.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	13.00	13.30	14.30
18.00	19.00	20.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	20.00	21.30	23.00
18	17	16	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	15.5	15	14.5
36	35	34	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)</u>	30	28	26
190	180	165	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	175	165	150
380	350	320	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	350	310	260
120	115	110	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	105	100	90
620	610	590	<u>Тройной прыжок (см)</u>	520	505	475
105	95	85	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	115	105	90
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
42	37	28	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	27	21	17
34	31	28	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	30	27	25

565	435	395	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	480	390	340
10	8	5	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
35	30	20	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	24	19	11
30	26	22	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	12	8	6
6.0	4.0	2.0	<u>Угол в упоре на брусьях (сек)</u>			
39	36	29	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	36	30	27

Мальчики			Упражнение <u>9 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.6	5.0	5.3	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.0	5.7	5.9
8.8	9.4	10.0	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	9.8	10.3	10.8
14.5	15.0	15.5	Бег на 100 метров (сек)	16.8	17.8	18.2
34	37	40	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	38	41	44
52	56	1.00	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	58	1.01	1.05
1.12	1.16	1.30	<u>Бег на 400 метров (мин.сек)</u>	1.28	1.38	1.45
1.40	1.45	1.50	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	1.50	1.55	2.05
2.55	3.10	3.50	<u>Бег на 800 метров (мин.сек)</u>	3.30	4.00	5.10
3.57	4.10	4.25	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	4.39	4.54	5.15
9.20	10.00	11.00	<u>Бег на 2000 метров (мин.сек)</u>	10.20	12.00	13.00
1400	1300	1200	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	1100	1000	900
7.9	8.5	8.7	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	8.4	9.2	9.5
9.3	9.9	10.3	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	10.5	10.8	11.3
5.00	5.30	6.30	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
11.30	12.00	13.00	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.30	13.00	14.00
17.30	18.00	19.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.30	20.00	21.30
19	18	17	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	16	15.5	15
37	36	34.5	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)</u>	32	29	27

210	200	180	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	180	170	155
410	380	350	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	360	320	280
125	120	115	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	110	105	95
640	620	600	<u>Тройной прыжок (см)</u>	525	510	480
45	40	35	<u>Прыжки через скакалку 30 сек (раз)</u>	60	50	40
110	100	90	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	120	110	95
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
45	40	31	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	28	23	18
40	35	32	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	35	32	30
695	530	430	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	545	445	385
11	9	6	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
8	6	4	Поднимание ног в висе (раз)			
40	35	25	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	26	21	15
32	28	24	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	13	8	6
10	8	5	<u>Отжимания на брусьях (раз)</u>			
6.0	4.0	3.0	<u>Угол в упоре на брусьях (сек)</u>			
41	37	30	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	37	31	28