


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Школа менеджеров»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2020740432400200221426607108  
Выдан: 11.08.2021 10:00:00  
Действителен с 07.11.2022 до 31.01.2024

<b>«СОГЛАСОВАНО»</b> Зам. директора  Кузнецова И.М. Ф.И.О.	<b>«РАССМОТРЕНО»</b> на заседании МО от «30» августа 2021г. № 1	<b>«ПРИНЯТО»</b> на заседании педагогического совета от «31» августа 2021г. №6	<b>«УТВЕРЖДЕНО»</b> приказом по МБОУ «Лицей «Школа менеджеров» от «31» августа 2021г. № 185-Д
---	--	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Предмет: Физическая культура**

**Класс: 5-9 классы**

**Всего часов: 350 часов**

Составители: Морозова Е.В.,  
Чекмазова Т.Н., учителя  
физической культуры МБОУ  
«Лицей «Школа менеджеров»

**Г. Новомосковск  
2021 г.**



## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы «Физическая культура. 5 – 9 классы» под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Лиха (М, «Просвещение», 2014 год). Основной целью школьного физического воспитания 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. Образовательная деятельность по учебному предмету «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организационных навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинарности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа разработана с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся, их возрастных и иных особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных и познавательных качеств.

## **Общая характеристика предмета «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю: в 5 классе – 70 ч, в 6 классе – 70 ч, в 7 классе – 70 ч, в 8 классе – 70 ч, в 9 классе – 70 ч. Рабочая программа рассчитана на 350 ч на 5 лет обучения (по 2 часа в неделю).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

##### **Личностные результаты:**

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части населения народов России и человечества.

Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

Формирование ответственного отношения к обучению и познанию; готовности и способности обучающихся к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

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

Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты**

При изучении учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся усвершенствуют приобретённые навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

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

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения предмета «Физическая культура» обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла, на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

### **Формирование регулятивных универсальных учебных действий**

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

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, укаывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

**Обучающийся сможет:**

определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, укаывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

**Обучающийся сможет:**

определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

**Обучающийся сможет:**

определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

**Обучающийся сможет:**

наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

## Формирование познавательных универсальных учебных действий

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

### Обучающийся сможет:

подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснить их сходство;

объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

выделять явление из общего ряда других явлений;

определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

### Обучающийся сможет:

обозначать символом и знаком предмет и/или явление;



определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Овладение смысловым чтением.

**Обучающийся сможет:**

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

резомировать главную идею текста;

преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

определять свое отношение к природной среде;

анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы;

развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

**Обучающийся сможет:**

определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Формирование коммуникативных универсальных учебных действий**

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

**Обучающийся сможет:**

определять возможные роли в совместной деятельности;

играть определенную роль в совместной деятельности;

принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

выделять общую точку зрения в дискуссии;

договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

**Обучающийся сможет:**

определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

**Обучающийся сможет:**

целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения

информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты**

#### **Выпускник научится:**

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

#### Тематическое распределение количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I.	Знания о физической культуре	6	6	6	6	6
1.1	История физической культуры	2	2	2	2	2
1.2	Физическая культура (основные понятия)	2	2	2	2	2
1.3	Физическая культура человека	2	2	2	2	2
II.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III.	Физическое совершенствование	В процессе урока и самостоятельных занятий				
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	В режиме учебного дня и учебной недели				
IV.	Гимнастика с основами акробатики	12ч	12ч	12ч	12ч	12ч
V.	Легкая атлетика	14ч	14ч	14ч	14ч	14ч
VI.	Спортивные игры:	29ч	29ч	29ч	29ч	29ч
6.1	Баскетбол	11	11	11	11	11
6.2	Волейбол	12	12	12	12	12
6.3	Футбол	6	6	6	6	6
6.4	Лыжная подготовка	10ч	10ч	10ч	10ч	10ч
Всего:		70ч	70ч	70ч	70ч	70ч

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол.

#### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии

(девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лезании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

### 5 класс

#### Тематическое планирование

Дата	Темы уроков	примечание
	<b>I четверть</b>	
1.	1.Теория: Инструктаж по технике безопасности раздел «Лёгкая атлетика». История лёгкой атлетики. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения в России.	
2.	Лёгкая атлетика: спринтерский бег, высокий старт от 10 – 15 м.; учёт – бег 30 м.	
3.	Лёгкая атлетика: метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние; эстафетный бег; учёт - челночный бег 3х10м.	
4.	Лёгкая атлетика: прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега; эстафетный бег; учёт: бег 60 м.; бросок набивного мяча с места.	
5.	Лёгкая атлетика: метание малого мяча в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с 6 – 8 м.; учёт - прыжка в длину с места.	
6.	Лёгкая атлетика: бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками с места; учёт - метание теннисного мяча с места на дальность, спринтерского бега.	
7.	Лёгкая атлетика: преодоление полосы препятствий; учёт - прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега, бег 1000м	
8.	Лёгкая атлетика: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель; учёт - преодоление полосы препятствий, эстафетный бег.	
9.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». История футбола. Основные правила игры в футбол. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Футбол: стойки игрока, перемещение в стойке; игра в футбол	
10.	Футбол: ведение мяча по прямой с изменением направления	



	движения и скорости ведения без сопротивления защитника; учёт - стойка игрока; перемещение в стойке.	
11.	Футбол: удары по воротам указанными способами; учёт - ведения мяча по прямой; игра по упрощенным правилам.	
12.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Здоровье и здоровый образ жизни. ВФСК ГТО «Что такое ГТО?». Волейбол: стойки игрока, перемещения, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; игровые задания.	
13.	Волейбол: передачи мяча над собой через сетку; учёт - стойки игрока, перемещения.	
14.	Волейбол: приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд; учёт - передачи мяча сверху двумя руками на месте.	
15.	Волейбол: приём мяча снизу двумя руками на месте; учёт - передача мяча через сетку.	
16.	Волейбол: учёт - приём мяча снизу двумя руками на месте; двусторонняя игра.	
17.	Волейбол: учёт - приема мяча снизу двумя руками через сетку; двусторонняя игра.	
	<b>II четверть</b>	
18.	Теория: Инструктаж по охране труда «Гимнастика». История гимнастики. Самонаблюдение и самоконтроль. Правильная и неправильная осанка. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Рациональное питание. ВФСК ГТО «ГТО. Возрождение традиций». Режим дня. Утренняя гимнастика.	
19.	Гимнастика: висы, согнувшись и прогнувшись (мальчики); смешанные висы (девочки); эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
20.	Гимнастика: опорный прыжок (век в упор присев, соскок прогнувшись). Учёт - наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами.	
21.	Гимнастика: комплекс гимнастики для глаз; эстафеты с гимнастическим инвентарём; кувырок вперёд и назад.	
22.	Гимнастика: прыжки со скакалкой; учёт - висы согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	
23.	Гимнастика: прыжка с гимнастического мостика в глубину; учёт - кувырок вперёд и назад.	
24.	Гимнастика: стойка на лопатках; учёт - опорный прыжок (век в упор присев, соскок прогнувшись).	
25.	Гимнастика: учёт - лазанье по канату в висе (мальчики), поднимание прямых ног (девочки).	
26.	Гимнастика: комплекс упражнений с гимнастической скамейкой; учёт - прыжка с гимнастического мостика в глубину.	
27.	Гимнастика: акробатические упражнения; учёт - стойка на лопатках.	
28.	Гимнастика: лазанье по гимнастической стенке; учёт - прыжки через гимнастическую скакалку за 1 минуту, учёт - подтягивание из виса лёжа.	
29.	Гимнастика: основы акробатики, организующие команды и приемы; учёт - акробатические упражнения и комбинации, лазанье по гимнастической стенке.	

30.	Гимнастика: комплексы утренней и дыхательной гимнастики; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
31.	Баскетбол: тактика свободного нападения, позиционное нападение; игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	
32.	Баскетбол: учёт тактики игры взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»; игра по упрощённым правилам мини - баскетбола.	
	<b>III четверть</b>	
33.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». История лыжного спорта. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	
34.	Лыжная подготовка: одновременный бесшажный ход; попеременный двухшажный ход; прохождение дистанции 1,5 км	
35.	Лыжная подготовка: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход; прохождение дистанции 1,5 км	
36.	Лыжная подготовка: повороты переступанием; торможение плугом; учёт - попеременный двухшажный ход.	
37.	Лыжная подготовка: подъём «полуёлочкой»; повороты переступанием; эстафеты с подъёмами и спусками; учёт - одновременный бесшажный ход.	
38.	Лыжная подготовка: ступающий и скользящий шаг с палками; учёт - торможения «плугом»	
39.	Лыжная подготовка: учёт - прохождение дистанции до 2,5 км с соревновательной скоростью.	
40.	Лыжная подготовка: игры и эстафеты с подъёмами и спусками с горы, учёт - ступающий и скользящий шаг; прохождение дистанции до 3 км.	
41.	Лыжная подготовка: учёт - прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом.	
42.	Лыжная подготовка: прохождение дистанции 3 км, с соревновательной скоростью.	
43.	Лыжная подготовка: игры и эстафеты с подъёмами и спусками с горы.	
44.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». История баскетбола. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	
45.	Баскетбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	
46.	Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	
47.	Баскетбол: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3; учёт - стойки игрока, перемещения.	
48.	Баскетбол: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; учёт - остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	
49.	Баскетбол: ведение мяча ведущей и неведущей рукой; учёт - ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	

50.	Теория: ВФСК ГТО «Виды испытаний, нормативы ГТО». Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Баскетбол: комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок); учёт - ведение мяча ведущей и неведущей рукой.	
51.	Баскетбол: броски одной и двумя руками с места в движении без сопротивления защитника; учёт техники: ведение мяча в стойках на месте, в движении.	
52.	Баскетбол: вырывание и выбивание мяча; учёт - броски мяча одной и двумя руками с места; игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	
<b>IV четверть</b>		
53.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культуры и спорта.	
54.	Волейбол: нижняя прямая подача с расстояния трёх, шести метров от сетки; игра по упрощённым правилам мини – волейбол.	
55.	Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; игровые упражнения.	
56.	Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	
57.	Волейбол: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	
58.	Волейбол: тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0); эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	
59.	Волейбол: позиционное нападение без изменения позиции игроков; эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	
60.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья им основные системы организма. Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Развитие ГТО на современном этапе. ГТО в 21 веке.	
61.	Лёгкая атлетика: бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту; учёт – челночный бег 3 x 10м.	
62.	Лёгкая атлетика: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх; прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	
63.	Лёгкая атлетика: учёт техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	
64.	Лёгкая атлетика: учёт - ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	
65.	Лёгкая атлетика: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин.; учёт - бег 30 м; прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега;	
66.	Лёгкая атлетика: бег в равномерном темпе до 12 мин.; учёт челночный бег 3 x 10 м	
67.	Лёгкая атлетика: учёт - спринтерского бега, бег на 1,5 км (девочки); бег на 2 км.(мальчики).	
68.	Футбол: комбинации из освоенных элементов, техника	

	перемещений, владение мячом: игра по упрощённым правилам	
69.	Футбол: комбинация из освоенных элементов (ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам); игровые задания.	
70.	Футбол: тактика свободного нападения, позиционное нападение; игра по упрощённым правилам.	

**6 класс**

**Тематическое планирование**

<b>Дата</b>	<b>Темы уроков</b>	<b>Примечание</b>
1	Теория: Инструктаж по технике безопасности раздел «Лёгкая атлетика». Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». ВФСК ГТО (нормативы). Бренды советской эпохи ГТО.	
2.	Легкая атлетика: высокий старт от 15 до 30 м., бег с ускорением от 30 до 50 м., скоростной бег до 50 м.; учёт – бег 30 м.	
3.	Легкая атлетика: прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега; учёт - челночный бег 4x10м.	
4.	Легкая атлетика: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м.; учёт – бег 60м.	
5.	Легкая атлетика: метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; учёт техники прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега.	
6.	Легкая атлетика: учёт - метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега 4 x 100м.	
7.	Легкая атлетика: легкоатлетические упражнения; учёт - преодоление полосы препятствий.	
8.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол», «Волейбол», ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой; игра по упрощённым правилам.	
9.	Футбол: комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом; игра по упрощённым правилам; учёт техники стойка игрока, перемещение в стойке.	
10.	Футбол: позиционные нападения без изменения позиций игроков; учёт - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма.	
11.	Волейбол: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой, через сетку; игра по упрощённым правилам мини - волейбол.	
12.	Волейбол: нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м от сетки; учёт - стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	
13.	Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; учёт - передача мяча двумя руками сверху.	
14.	Волейбол: комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар); тактика свободного нападения, учёт техники: передача мяча через сетку.	
15.	Волейбол: позиционное нападение без изменения позиций игроков	

	(6:0); двусторонняя игра.	
16.	Волейбол: учёт тактики свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0); двусторонняя игра.	
17.	Волейбол: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонняя игра.	
	<b>II четверть</b>	
18.	Теория: Инструктаж по охране труда «Гимнастика», «Баскетбол». Коррекция осанки и телосложение. ВФСК ГТО – путь к здоровью. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Классификация ступеней ГТО. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	
19.	Гимнастика: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад соскок, сед ноги врозь, из седи на бедре соскок поворотом (мальчики); наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев (девочки).	
20.	Гимнастика: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 - 110).	
21.	Гимнастика: два кувырка вперёд слитно; учёт - наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.	
22.	Гимнастика: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	
23.	Гимнастика: прыжки со скакалкой; учёт - висы и упоры.	
24.	Гимнастика: прыжки с гимнастического мостика в глубину; лазанье по канату; учёт - два кувырка вперёд слитно.	
25.	Гимнастика: акробатические упражнения; учёт техники «мост» из положения стоя с помощью.	
26.	Гимнастика: сед ноги врозь, из седи на бедре соскок с поворотом (мальчики); вис лёжа, вис присев (девочки); учёт - лазанья по канату, гимнастической лестнице.	
27.	Гимнастика: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; (мальчики); наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами (девочки).	
28.	Гимнастика: учёт - опорный прыжок (козёл), комплекс общеразвивающих упражнений с предметами: с гантелями (1 - 3 кг) мальчики; - с обручами девочки.	
29.	Гимнастика: учёт сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	
30.	Гимнастика: учёт акробатические упражнения и комбинации; лазанье по гимнастической стенке.	
31.	Баскетбол: основной стойки игрока, перемещения различными способами.	
32.	Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	
	<b>III четверть</b>	
33.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Оценка эффективности занятий. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Рост - весовые показатели. Режим труда и отдыха. ВФСК ГТО много лет назад.	

34.	Лыжная подготовка: одновременный двухшажный ход одновременный бесшажный ход; прохождение дистанции до 1,5 км.	
35.	Лыжная подготовка: одновременный двухшажный и бесшажный ход; прохождение дистанции до 1,5 км.	
36.	Лыжная подготовка: торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой», учёт - одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход.	
37.	Лыжная подготовка: учёт - торможения и поворот упором; игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палочки».	
38.	Лыжная подготовка: игры: «Остановка рывком», «С горки на горку»; прохождение дистанции до 1,5 км.	
39.	Лыжная подготовка: «эстафета с передачей палок»; прохождение дистанции до 3 км	
40.	Лыжная подготовка: учёт техники скользящий шаг с палками; техники прохождения дистанции до 2,5 км с соревновательной скоростью.	
41.	Лыжная подготовка: игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий	
42.	Лыжная подготовка: правила соревнований; учёт прохождение дистанции до 2,5 км.	
43.	Лыжная подготовка: торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	
44.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол», «ГТО: история спортивного ордена. Значки»; Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	
45.	Баскетбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	
46.	Баскетбол: ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, и движении с изменением направления и скорости; учёт - остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	
47.	Баскетбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; учёт - остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом	
48.	Баскетбол: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; учёт - остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом	
49.	Баскетбол: броски одной и двумя руками с места и в движении; учёт - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
50.	Баскетбол: ловля, передача, ведение, бросок; вырывание и выбивание мяча; игры и игровые задания.	
51.	Баскетбол: бросок двумя руками снизу в движении; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	
52.	Баскетбол: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом; учёт комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
	<b>IV четверть</b>	
53.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол».	

	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	
54.	Волейбол: передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, через сетку; игра по упрощенным правилам мини - волейбол.	
55.	Волейбол: нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м от сетки; учёт - перемещение в основной стойке.	
56.	Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; учёт техники: передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	
57.	Волейбол: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; учёт - передач мяча над собой, через сетку; игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	
58.	Волейбол: жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций; игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3, двусторонняя игра.	
59.	Волейбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	
60.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Психологические особенности возрастного развития. ВФСК ГТО «Летнее многоборье. Виды испытаний».	
61.	Легкая атлетика: прыжки в высоту способом «перешагивание»; учёт - эстафетный бег 4x50м.	
62.	Легкая атлетика: упражнения с набивным мячом (2 кг); учёт техники челночного бега 4 x 10м.	
63.	Легкая атлетика: бег с высокого старта; учёт - бег 60 м., учёт техники метания мяча с места в цель 1x1м.; бег в максимальном темпе, преодоления полосы препятствия.	
64.	Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега 10 – 12 шагов; равномерный бег до 1,5 км учёт - эстафетного бега 4x50м.	
65.	Легкая атлетика: бег на средние дистанции 400 – 600 м.; эстафетный бег 4x300м.), учёт прыжков в длину с разбега 10 – 12 шагов;	
66.	Легкая атлетика: бег 500м.; ОРУ; СБУ; высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м); старты из различных и.п.; встречная эстафета.	
67.	Легкая атлетика: учёт метание мяча с разбега 10 – 12 шагов; бег в максимальном темпе 1 км.	
68.	Футбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	
69.	Футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	
70.	Футбол: тактика свободного нападения, позиционное нападение; игра по упрощенным правилам.	

7 класс  
Тематическое планирование

Дата	Темы уроков	Примечание
	<b>I четверть</b>	
1.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика», «Футбол». Основные этапы развития Олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	
2.	Легкая атлетика: высокий старт от 30 - 40 м.; прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин., учёт - бег 30 м.	
3.	Легкая атлетика: прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега; бег 1500 м.; учёт - челночный бег 3 x 10м.	
4.	Легкая атлетика: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; развитие выносливости: минутный бег. Учёт - бег 60 м.	
5.	Легкая атлетика: учёт - метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель; учёт - прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.	
6.	Легкая атлетика: бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания, с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх на заданную и максимальную высоту; учёт бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.	
7.	Легкая атлетика: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, эстафеты, старты из различных	
8.	Легкая атлетика: кросс до 15 мин.; эстафетный бег.	
9.	Футбол: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	
10.	Футбол: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; учёт - стойки игрока; перемещения в стойке.	
11.	Футбол: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника; игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров; учёт - удары по воротам указанными способами.	
12.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Влияние физических упражнений на основные системы организма. Упражнения для укрепления мышц стопы. Волейбол: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
13.	Волейбол: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; игра по упрощенным правилам мини – волейбол; учёт - стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
14.	Волейбол: нижняя прямая подача через сетку; игровые задания, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром;	



	учёт - передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	
15.	Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; учёт - передачи мяча над собой, через сетку; игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	
16.	Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0); двусторонняя игра.	
17.	Волейбол: учёт - тактики свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	
<b>II четверть</b>		
18.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Роль ВФСКИТО в системе физического воспитания.	
19.	Гимнастика: висы и упоры - подъем переворотом в упор толчком двумя (мальчики); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (девочки).	
20.	Гимнастика: кувырок вперед в стойку на лопатках(мальчики) ; кувырок назад в пол шпагат (девочки); мост из положения, стоя и с помощью	
21.	Гимнастика: учёт - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор (мальчики); - наскок прыжком на нижнюю жердь (девочки).	
22.	Гимнастика: стойка на голове с согнутыми коленями (мальчики); два кувырка слитно (девочки); учёт - кувырок вперед в стойку на лопатках(мальчики); кувырок назад в полу шпагат (девочки).	
23.	Гимнастика: прыжок согнув ноги (мальчики); прыжок ноги врозь (девочки); учёт - мост из положения стоя и с помощью.	
24.	Гимнастика: учёт - прыжок согнув ноги (мальчики); прыжок ноги врозь (девочки); подтягивание.	
25.	Гимнастика: учёт – наклон вперед из положения сидя; развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	
26.	Гимнастика: лазанье по канату; развитие гибкости: упражнения с предметами.	
27.	Гимнастика: учёт - лазанье по канату.	
28.	Гимнастика: развитие координационных способностей; преодоление гимнастической полосы препятствий.	
29.	Гимнастика: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Теория: Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	
30.	Гимнастика: висы и упоры; развитие координационных способностей; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.	
31.	Баскетбол: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника; игры и игровые задания.	
32.	Баскетбол: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3; перехват мяча.	

III четверть		
33.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Цель и задачи современного олимпийского движения. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Врачебный контроль и самоконтроль. Тестовые нормативы ВФСКИТО.	
34.	Лыжная подготовка: подъем в гору скользящим шагом; эстафеты с передачей палок по кругу до 200м, одновременный одношажный ход; игры: «Гонки с преследованием», «Карельская гонка», учёт - поворот на месте махом.	
35.	Лыжная подготовка: преодоление бугров и впадин при спуске с горы; одновременный ход, подъём и спуски на склон; одновременный двухшажный, одновременный бесшажного ход; учёт - одновременный одношажный ход; эстафеты с передачей палок по кругу до 200м.	
36.	Лыжная подготовка: поворот на месте махом; учёт - преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
37.	Лыжная подготовка: попеременный одновременный ход, подъём и спуски на склон; одновременный двухшажный, одновременный бесшажный ход.	
38.	Лыжная подготовка: подъём в гору скользящим шагом; прохождение дистанции до 4 км со средней скоростью.	
39.	Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход; учёт - подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором.	
40.	Лыжная подготовка: преодоление бугров и впадин при спуске горы; прохождение дистанции до 4 км со средней скоростью.	
41.	Лыжная подготовка: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы; учёт- подъём в гору скользящим шагом.	
42.	Лыжная подготовка: поворот на месте махом; учёт - преодоление бугров и впадин при спуске; игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	
43.	Лыжная подготовка: попеременный ход, подъёмов и спуски на склон; одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход; подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков.	
44.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Врачебный контроль и самоконтроль. Тестовые нормативы ВФСКИТО.	
45.	Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении с пассивным сопротивлением защитника; учёт - ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	
46.	Баскетбол: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; учёт - остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	
47.	Баскетбол: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной	

	рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	
48.	Баскетбол: учёт - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
49.	Баскетбол: тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков; игры и игровые задания; игра по упрощённым правилам мини – баскетбола	
50.	Баскетбол: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	
51.	Баскетбол: учёт - тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0)без изменений позиций игроков.	
52.	Баскетбол: учёт - броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли, в прыжке).	
	<b>IV четверть</b>	
53.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Правила и организация игры в волейбол. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Вредные привычки. Допинг. Спортивные разряды и звания присваиваются при сдаче ВФСК ГТО.	
54.	Волейбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд; игра по упрощённым правилам волейбол.	
55.	Волейбол: передачи мяча над собой, через сетку, низом; прямая подача с расстояния 3 – 6 м от сетки; учёт - стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	
56.	Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; учёт - передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	
57.	Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; учёт - передача мяча над собой, через сетку.	
58.	Волейбол: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0); эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	
59.	Волейбол: учёт - тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0); эстафеты, круговая тренировка, игры.	
60.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	
61.	Лёгкая атлетика: прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега; броски набивного мяча 2 кг., эстафетный бег, спортивная ходьба.	
62.	Лёгкая атлетика: прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега, эстафетный бег, спортивная ходьба; развитие скоростных способностей; учёт - прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега, эстафетного бега, спортивной ходьбы.	
63.	Лёгкая атлетика: учёт - спринтерский бег, скоростной бег до 60 м.; прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.	

64.	Лёгкая атлетика: учет - на выносливость 6 мин.; прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.	
65.	Лёгкая атлетика: учет - прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега; развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	
66.	Лёгкая атлетика: метания теннисного мяча с места, на дальность, отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м.; учёт - 1000 м.	
67.	Лёгкая атлетика: метание теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м ) с расстояния 10 - 12 м., кросс 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	
68.	Футбол: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; игры и игровые задания.	
69.	Футбол: удары по воротам указанными способами; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; игра по упрощенным правилам.	
70.	Футбол: остановка катящегося мяча; удары по неподвижному и катящемуся мячу; игры и игровые задания.	

### 8 класс

#### Тематическое планирование

Дата	Темы уроков	Примечание
1.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика»; «Футбол. Физическая культура в современном обществе. Физическое развитие человека. Инструктаж по охране труда раздел». Техника движений и её основные показатели.	
2.	Лёгкая атлетика: спринтерский бег: от 70-80 м., низкий старт; учёт - бег 30 м.	
3.	Лёгкая атлетика: прыжки в длину с 12 - 14 шагов разбега; кроссовая подготовка; учёт - низкий старт.	
4.	Лёгкая атлетика: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; линейные эстафета с этапом до 40 м. учёт - бег 60 м.	
5.	Лёгкая атлетика: метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния 10 - 12 м; прыжки в длину с 12 - 14 шагов разбега.	
6.	Лёгкая атлетика: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; учёт - прыжки в длину с 12 - 14 шагов разбега.	
7.	Лёгкая атлетика: барьерный бег; учёт - метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; учёт - бег 1500м (девочки), 2000м - (мальчики).	
8.	Лёгкая атлетика: полоса препятствий; барьерный бег; эстафетный бег; метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12 - 14 м, кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	
9.	Футбол: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу); игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	

10.	Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	
11.	Футбол: вбрасывания мяча из - за боковой линии с места и шагом; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма.	
12.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Волейбол: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд; стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; игра в волейбол	
13.	Волейбол: передача мяча над собой, через сетку, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. ВФСКИТО основа систематизации средств и методов советской физической культуры.	
14.	Волейбол: нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м от сетки; учёт - стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	
15.	Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; учёт - передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	
16.	Волейбол: прямой нападающего удар после подбрасывания мяча партнёром; учёт - передач мяча над собой, через сетку; игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	
17.	Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; развитие психомоторных способностей: метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакции.	
<b>II четверть</b>		
18.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	
19.	Гимнастика: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь (мальчики); из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись (девочки).	
20.	Гимнастика: кувырок назад и упор стоя ноги врозь (мальчики); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); кувырки вперёд и назад.	
21.	Гимнастика: прыжок, согнув ноги (мальчики); прыжок боком с поворотом на 90 (девочки); развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча девочки.	
22.	Гимнастика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад (мальчики); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад (девочки).	
23.	Гимнастика: прыжок, согнув ноги (мальчики); прыжок боком с поворотом на 90 (девочки); развитие скоростно – силовых	

	способностей.		
24.	Гимнастика: прыжок, согнув ноги (мальчики); прыжок боком с поворотом на 90 (девочки).		
25.	Гимнастика: учёт - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад (мальчики); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад (девочки).		
26.	Гимнастика: учёт - прыжок, согнув ноги врозь; прыжок боком с поворотом (девочки). Общеразвивающие упражнения в парах.		
27.	Гимнастика: комплекс адаптивной физической культуры; ритмической гимнастики; учёт - подтягивание.		
28.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения с предметами: - с гантелями (мальчики 1 - 3 кг); с обручами (девочки); развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.		
29.	Гимнастика: оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, дыхательная гимнастика А.С. Стрельниковой; развитие координационных способностей.		
30.	Гимнастика: Оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, стрейтчинг; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.		
31.	Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		
32.	Баскетбол: Учёт - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.		
	<b>III четверть</b>		
33.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).		
34.	Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход; подъём и спуски на склонах; учёт - одновременный двухшажный; эстафеты 4 x 100м, 4 x 400м.		
35.	Лыжная подготовка: попеременный, одновременный ход; подъёмы и спуски на склонах; учёт - одновременный бесшажный ход; эстафеты 4 x 100м., 4 x 400м.		
36.	Лыжная подготовка: попеременный и одновременный лыжный ход, подъём и спуск на склонах; учёт - одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ход; провести эстафеты 4 x 100м., 4 x 400м.		
37.	Лыжная подготовка: подъём «ёлочкой»; спуск с поворотами вправо и влево, торможение «плугом»; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью; учёт - одновременный одношажный ход.		
38.	Лыжная подготовка: торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью; учёт - одновременный одношажный ход.		
39.	Лыжная подготовка: прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью; учёт - одновременный одношажный ход.		
40.	Лыжная подготовка: коньковый ход; учёт - одновременный		

	одношажный ход; прохождение дистанции до 2 км.	
41.	Лыжная подготовка: учёт - подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плутом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	
42.	Лыжная подготовка: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход; учёт - прохождение дистанции 2км (девочки), 3 км (мальчики).	
43.	Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход; учёт-коньковый ход, одновременный одношажный ход; игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	
44.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Всесоюзная инспекция ВФСКИТО (космонавт А.А.Леонов).	
45.	Баскетбол: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; учёт - остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	
46.	Баскетбол: учёт - ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	
47.	Баскетбол: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
48.	Баскетбол: тактика свободного нападения; учёт - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
49.	Баскетбол: позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков; нападение быстрым прорывом (3:2 игры и игровые задания).	
50.	Баскетбол: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»; игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	
51.	Баскетбол: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков; игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	
52.	Баскетбол: вырывания и выбивания мяча, перехват, броски одной и двумя руками в прыжке. Развитие координационных способностей.	
	<b>IV четверть.</b>	
53.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.	
54.	Волейбол: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд; стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; игра в волейбол.	
55.	Волейбол: передача мяча над собой, через сетку; передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд, передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд; учёт - стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	
56.	Волейбол: нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м от сетки;	

	прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; учёт - передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	
57.	Волейбол: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0); эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	
58.	Волейбол: Учёт - тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0); комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	
60.	Волейбол: тактика игры: позиционное нападение без изменения позиции игроков; эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	
61.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	
62.	Лёгкая атлетика: прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега, броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	
63.	Лёгкая атлетика: прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх; с хлопками после приседания.	
64.	Лёгкая атлетика: метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель на дальность и заданное расстояние; учёт - бег 30м.; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх; с хлопками после приседания.	
64.	Лёгкая атлетика: бег в равномерном темпе от 10 - до 12 мин.; учёт - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из - за головы, от груди, снизу вперёд - вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту; учёт - прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.	
65.	Лёгкая атлетика: спринтерский бег; скоростной бег до 40 м, бег в равномерном темпе от 10 - до 12 мин, учёт челночный бег 3 x 10 м.	
66.	Лёгкая атлетика: учёт - спринтерский бег; скоростной бег до 40 м ,бег в равномерном темпе от 10 - до 12 мин; прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.	
67.	Лёгкая атлетика: прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега; учёт - длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 - до 12 мин	
68.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». ВФСКИТО. Ступени. Виды испытаний. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Футбол: Учёт - удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).	
69.	Футбол: удары по воротам указанными способами; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
70	Футбол вырывание и выбивание мяча; удары по воротам указанными способами; остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой; игра.	



## 9 класс

## Тематическое планирование

Дата	Темы уроков	Примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика», «Футбол», «Волейбол». Организация и проведение пеших туристических походов. Спорт и спортивная подготовка. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	
2.	Легкая атлетика: спринтерский бег: от 70 - 80 м., низкий старт; медленный бег до 2 мин; учёт - бег 30 м.	
3.	Легкая атлетика: бег в равномерном темпе. низкий старт; медленный бег до 2 мин; учёт - бег 60 м.	
4.	Легкая атлетика: прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега; учёт - низкий старт; кроссовая подготовка - бег 1500 м	
5.	Легкая атлетика: метание теннисного мяча на дальность с места, с двух шагов, с трёх шагов; прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега; линейные эстафета с этапом до 40 м, кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.	
6.	Легкая атлетика: метание в горизонтальную и вертикальную цель; метание теннисного мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние; учёт - прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега.	
7.	Легкая атлетика: метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д); учёт - метание теннисного мяча на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.	
8.	Легкая атлетика: прыжки в высоту, полоса препятствий; учёт- бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.	
9.	Футбол: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма ; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма ;стойки игрока; перемещения в стойке; ускорения, старты из различных положений. Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Спорт и спортивная подготовка.	
10.	Футбол: вбрасывания мяча из - за боковой линии с места и шагом; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма.	
11.	Футбол: вбрасывания мяча из - за боковой линии с места и шагом; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой ; учёт - удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	
12.	Волейбол: нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м от сетки; передачи мяча над собой, через сетку; передачи мяча над собой во встречных колоннах ; учёт - стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
13.	Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; учёт - передачи мяча над собой во встречных колоннах.	
14.	Волейбол: прием мяча, отраженного сеткой; учёт - передачи мяча	

	над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	
15.	Волейбол: Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций.	
16.	Волейбол: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	
17.	Волейбол: приём подачи; учёт- тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0); комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке).	
<b>II четверть</b>		
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	
19.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища; мальчики - подъем переворотом в упор махом и силой; девочки - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	
20.	Гимнастика: акробатические упражнения: мальчики - из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперед; мальчики - подъем переворотом в упор махом и силой; девочки - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	
21.	Гимнастика: Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Закрепление техники акробатических упражнений: мальчики - из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперед. Совершенствование техники: мальчики - подъем переворотом в упор махом и силой; девочки - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	
22.	Гимнастика: мальчики - из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперед; учёт- мальчики - подъем переворотом в упор махом и силой; девочки - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	
23.	Гимнастика: мальчики - прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см); учёт - акробатических упражнений: мальчики - из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперед.	
24.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: с гантелями (м), с обручами (д); мальчики – подъем махом вперед в сед ноги врозь, девочки – переход в упор на нижнюю жердь; мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см).	
25.	Гимнастика: мальчики - подъем махом вперед в сед ноги врозь, девочки - переход в упор на нижнюю жердь, мальчики - прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см).	
26.	Гимнастика: мальчики - длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега, девочки - выпад вперед; кувырок вперед; мальчики - подъем махом вперед в сед ноги врозь, девочки - переход в упор на	

	нижнюю жердь; учёт- мальчики - прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (козёл в ширину (высота 110 см).	
27.	Гимнастика: мальчики - длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки - выпад вперёд; кувырок вперёд; учёт : мальчики - подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки - переход в упор на нижнюю жердь.	
28.	Гимнастика: учёт - наклон вперёд из положения сидя; развитие гибкости: упражнения с предметами.	
29.	Гимнастика: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	
30.	Гимнастика: развитие силовых способностей и силовая выносливость.	
31.	Баскетбол: передвижения, остановки повороты ,стойки.	
32.	Баскетбол: ловля и передачи мяча игра по упрощенным правилам баскетбола.	
	<b>III четверть</b>	
33.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий.	
34.	Лыжная подготовка: попеременный и одновременный лыжный ход, подъёмы и спуски на склонах; попеременный четырёхшажный ход.	
35.	Лыжная подготовка: переход с переменных ходов на одновременные; попеременный четырёхшажный ход; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	
36.	Лыжная подготовка: переход с переменных ходов на одновременные; попеременный четырёхшажный ход; горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	
37.	Лыжная подготовка: учёт - попеременный четырёхшажный ход, переход с переменных ходов на одновременные.	
38.	Лыжная подготовка: учёт - переход с переменных ходов на одновременные ;горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	
39.	Лыжная подготовка: преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	
40.	Лыжная подготовка: коньковый ход; учёт - одновременный одношажный ход; совершенствование технике подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	
41.	Лыжная подготовка: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	
42.	Лыжная подготовка: преодоление бугров и впадин при спуске горы, учёт - коньковый ход, одновременный одношажный ход; прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон».	
43.	Лыжная подготовка: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы; игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	

44.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно - экономические формации.	
45.	Баскетбол: броски мяча одной и двумя руками в прыжке, вырывания и выбивания мяча, перехват мяча.	
46.	Баскетбол: владения мячом и развитие координационных способностей.	
47.	Баскетбол: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2;3:3;4:4;5:5 на одну корзину.	
48.	Баскетбол: нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков в нападении и защите.	
49.	Баскетбол: техника бросков мяча в кольцо, тактика игровых действий.	
50.	Баскетбол: броски мяча; игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
51.	Баскетбол: ведения мяча, повороты и стойки игрока; игра по упрощенным правилам.	
52.	Баскетбол: тактика игры, игра по упрощенным правилам	
<b>IV четверть</b>		
53.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «спортивные игры» волейбол. Основные правила для правила для поведения самостоятельных занятий	
54.	Волейбол: передвижения, остановки, повороты, стойки игрока; Двусторонняя игра.	
55.	Волейбол: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; двусторонняя игра.	
56.	Волейбол: передача мяча сверху, стоя спиной к цели; двусторонняя игра.	
57.	Волейбол: нападающий удар при встречных передачах; тактическим действиям свободного нападения, позиционное нападения без изменения позиций; двусторонняя игра.	
58.	Волейбол: прямой нападающие удар, нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки, приём мяча, отраженного сеткой; эстафеты, подвижные игры.	
59.	Волейбол: тактическим действиям свободного нападения, позиционное нападения с изменением позиций; игра в нападении в зоне 3, игра в защите; двусторонняя игра.	
60.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила оказания первой доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.	
61.	Лёгкая атлетика: спринтерский бег 60 м с н/ст, прыжки в длину с разбега; бег в равномерном темпе от 10 - до 12 мин. Преодоление полосы препятствий (ППП)	
62.	Лёгкая атлетика: спринтерский бег 60 м с н/ст.; прыжки в длину с разбега; бег в равномерном темпе от 10 - до 12 мин.	
63.	Лёгкая атлетика: эстафетной палочки; бег 4 x 100м, барьерный бег; равномерный бег до 1500 м.	
64.	Лёгкая атлетика: передача эстафетной палочки; бег 4 x 100м. Барьерный бег. Равномерный бег до 1500 м. ППП.	
65.	Лёгкая атлетика: метания теннисного мяча, с разбега; метания в цель 1 x 1 м, с дистанции 10 – 15 м.; бег 4 x 100м, барьерный бег;	

	учёт - челночный бег 4 x 9 м, равномерный бег до 1500 м..	
66.	Лёгкая атлетика: метания теннисного мяча, с разбега; в цель 1 x 1 м, с дистанции 10 – 15 м; бег 4 x 100м ; учёт - равномерный бег 1500 м .	
67.	Лёгкая атлетика: спринтерского бег от 70 – 80 м; низкий старт, спортивная ходьба; медленный бег до 8 мин.; учёт - метания теннисного мяча, с разбега; преодоление полосы препятствия, метания в цель.	
68.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Футбол: Учёт - удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу), учебная игра.	
69.	Футбол: удары по воротам указанными способами; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, вырывание и выбивание мяча; удары по воротам указанными способами; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; учебная игра.	
70.	Футбол: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров; учебная игра.	

#### Фонд оценочных средств.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знает материала программы.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, по допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; -контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: -организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

			Оценка «2»
--	--	--	------------

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.  
5 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30



4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин, из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

**6 - класс.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м, мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9.8	10.2	11.1	10.0	10.7	11.3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85

10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин. раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3x10 м. сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9.4	10.0	10.8	9.8	10.4	11.2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин. раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

## 8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин, из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

## 9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8.5	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

№ п/п	Физические способности	Контр упражн (тест)	Воз раст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Четконый бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300-1350	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1400	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1450	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1500	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350		900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18

			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
		на низкой перекладине (девочки)	11					4	10-14	19
			12					4	11-15	20
			13					5	12-15	19
			14					5	13-15	17
			15					5	12-13	16