

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 69

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
протокол № 11 от 27.08.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 69  
\_\_\_\_\_ Т.В. Субботина  
приказ № 75-о от 27.08.2021 г.

Рабочая программа по предмету  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**5-9 класс**  
уровень основного общего образования

Составитель:  
Стальмакова Г.М.,  
Швецов А.А.

г. Екатеринбург, 2021 г.

## **Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»**

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура.**

Становление основных личностных качеств реализуется на основании:

- отбора содержания учебного материала с ориентацией на формирование базовых национальных ценностей;
- использования в методическом аппарате УМК родиноведческих и краеведческих знаний; - обеспечения поликультурности содержания.

#### **Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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 нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### **Метапредметные результаты:**

#### **Межпредметные понятия:**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

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

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание 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 всех учебных предметов, 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 неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

#### **Регулятивные УУД**

1. 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, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. 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, указывая 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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).

### **Познавательные УУД**

1. 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 объяснять 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.

2. 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.

3. Смысловое чтение. 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;

- резюмировать 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.

### **Коммуникативные УУД**

1. 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.

2. 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.

3.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;

## **2. Содержание учебного предмета Физическая культура**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**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. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

## Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

### 3. Тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м. Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности	1
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м. Понятие «здоровье»	1
3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места. Признаки крепкого здоровья	1
4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение.	1
5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин. Резервы здоровья.	1
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Понятие «физическая подготовка».	1
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями ГТО.	1
8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин. Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка.	1
9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1
10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м. Постановка самостоятельных занятий физической культурой.	1
<b>Спортивные игры (17 часов)</b>		
11	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты. Оценка индивидуальных особенностей организма.	1
12	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение дневника занятий.	1
13	Учить передач мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1
14	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1
15	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1

16	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1
17	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1
18	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1
19	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам.	1
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
21	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	1
22	Нижняя прямая подача.	1
23	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
24	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
25	Игра по упрощенным правилам. Игра «Передал – садись».	1
26	Подтягивание. Игра «Мяч капитану»	1
27	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (21 час)</b>		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса. Цель утренней гигиенической гимнастики	1
29	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперед.	1
30	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики.	1
31	Совершенствовать кувырки вперед и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики.	1
32	Проверка техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1
33	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1
34	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма. Комплексы для утренней гигиенической гимнастики.	1
35	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. Цель выполнения физкультминуток.	1
36	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1
37	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1
38	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1
39	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1
40	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1
41	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1
42	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.	1
43	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1
44	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1
45	Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий.	1
46	Повторить строевые упражнения. Лазание по канату – количество метров.	1
47	Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	1

48	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты.	1
<b>Лыжная подготовка (30 часов)</b>		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1
50	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1
51	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1
52	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1
53	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1
54	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1
55	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1
56	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1
57	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1
58	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1
59	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1
60	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1
61	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1
62	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1
63	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1
65	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1
66	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1
67	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1
68	Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1
69	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1
70	Повороты переступанием в движении на лыжах.	1
71	Спуски с пологих склонов. Эстафеты.	1
72	Прохождение дистанции до 3 км.	1
73	Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1
74	Прохождение дистанции до 3 км	1
75	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1
76	Прохождение дистанции до 2км.	1
77	Эстафеты на лыжах.	1
78	Встречные эстафеты.	1
<b>Спортивные игры (13 часов)</b>		
79	Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой.	1
80	Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола.	1
81	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1
82	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с.	1
83	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	1
84	Учить передаче мяча двумя руками после ведения.	1
85	Закрепить передачу от плеча.	1
86	Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу».	1
87	Челночный бег 3х10 м.Игра «Мяч ловцу».	1
88	Передача мяча двумя руками после ведения.	1

89	Ведение мяча. Учебная игра.	1
90	Игра по упрощенным правилам	1
91	Эстафеты с ведением мяча	1
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>		
92	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	1
93	Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Перестрелка». <b>Футбол.</b> Техника игры.	1
94	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	1
95	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты. Правила игры в футбол.	1
96	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1
97	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1
98	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1
99	Медленный бег до 15 мин	1
100	Бег 1000 м. Эстафеты с предметами.	1
101	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.	1
102	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости.	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>

### Тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>		
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин.	1
2	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1
3	Прыжок в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до3мин.	1
4	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1
5	Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	1
6	Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	1
7	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1
<b>Спортивные игры</b>		
8	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
9	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
10	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
11	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
12	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
13	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола.	1

	Эстафеты с ведением мяча.	
14	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
15	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
16	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1
17	КДП – подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	1
18	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
19	Нижняя прямая подача	1
20	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
21	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
22	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	1
23	Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	1
24	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	1
25	Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1
26	Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1
27	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.	1
28	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1
29	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.	1
30	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.	1
31	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1
32	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1
33	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1
34	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	
35	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
36	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	1
37	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	1
38	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	1
39	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1



40	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
41	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1
42	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
43	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
44	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	1
45	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
46	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1
47	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1
48	Подъем «полуелочкой»	1
49	Прохождение дистанции до 3,5 км	1
50	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1
51	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1
<b>Спортивные игры</b>		
52	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1
53	Остановка мяча прыжком и в шаге	1
54	Передача двумя руками от груди в движении в парах	1
55	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
56	Броски после ведения	1
57	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	1
58	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1
59	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
60	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1
61	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
62	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1
<b>Легкая атлетика</b>		
63	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1
64	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1
65	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
66	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1
67	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
68	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1
<b>Итого</b>		<b>68</b>

## Тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>		
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин. Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г.	1
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	1
3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м. Олимпийские игры в Сочи в 2014г.	1
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы.	1
6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1
7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м. Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды.	1
8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1
9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений. Правила подбора обуви в зависимости от сезона и погоды.	1
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
<b>Спортивные игры (17 часов)</b>		
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление. Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса.	1
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу». Противопоказания для занятий физическими упражнениями.	1
14	Разучить комплекс УТГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета. Состав тренировочного занятия.	1
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1
18	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
21	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
23	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1

25	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
26	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (21 час)</b>		
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Понятие «физическое развитие».	1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
30	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Основные двигательные качества человека.	1
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1
32	Акробатическая комбинация. Кувырки вперед, назад	1
33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Причины нарушений осанки.	1
35	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
36	Профилактика нарушений осанки. Лазание по канату.	1
37	Передвижение по гимнастической скамейке.	1
38	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!». Упражнения для поддержания правильной осанки.	1
39	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1
41	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1
42	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1
43	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
44	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1
45	Передвижения по гимнастической скамейке.	1
46	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1
47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке.	1
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
<b>Лыжная подготовка (30 часов)</b>		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Скользкий шаг без палок и с палками	1
54	Одновременный двухшажный ход	1
55	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1
56	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1
57	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1
58	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
59	Одновременный одношажный ход. Повороты на спуске плугом.	1
60	Подъем в гору скользким шагом. Контрольная прикидка на 2 км. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями ГТО: по выбору в соответствии со ступенями.	1
61	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1

62	Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
65	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1
66	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1
67	Поворот на месте махом.	1
68	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
69	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты.	1
70	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	1
71	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
72	Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.	1
73	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
74	Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м).	1
75	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.	1
76	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
77	Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м).	1
78	Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).	1
<b>Спортивные игры (13 часов)</b>		
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1
81	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1
82	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
83	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1
85	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
88	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
90	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>		
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка». Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями ГТО: по выбору в соответствии со степенями.	1
93	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка». Футбол. Техника игры	1
94	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1
95	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
96	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
97	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
98	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1
99	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
100	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
101	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1
102	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1

	Итого	102
--	-------	-----

### Тематическое планирование по физической литературе 8 класс

п/п №	Тема	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>		
1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.Профилактике вредных привычек.	1
3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет - прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м. Олимпийские игры древности и современности.	1
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1
8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1
9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин. Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	1
10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1
<b>Спортивные игры (17 часов)</b>		
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
14	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
18	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1
19	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1
20	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1
21	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча	1

	двумя руками сверху.	
22	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1
23	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1
24	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1
25	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1
26	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1
27	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (21 час)</b>		
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29	Кувырки вперед и назад. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.	1
30	Лазанье по канату в три приема.	1
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1
32	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Акробатическая комбинация	1
33	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
34	Лазанье по канату. Регулирование массы тела и формирования телосложения.	1
35	Висы на перекладине.	1
36	Акробатические упражнения. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
37	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
38	Акробатическая комбинация	1
39	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
40	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1
41	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1
42	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1
43	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1
44	Соединение из 3-4 элементов.	1
45	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1
46	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
47	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
48	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Элементы техники национальных видов спорта.	1
<b>Лыжная подготовка (30 часов)</b>		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Способы закаливания организма.	1
50	Скольльзящий шаг без палок и с палками	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Подъем в гору скольльзящим шагом	1
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). простейшие приемы самомассажа.	1
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
56	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1

57	Торможение и поворот упором	1
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
59	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход	1
60	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
61	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	1
62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).Развивать скоростную выносливость.	1
63	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
64	Коньковый ход. Эстафеты.	1
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
66	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1
67	Коньковый ход.	1
68	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
69	Торможение и поворот упором	1
70	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
71	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1
72	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1
73	Совершенствование лыжных ходов.	1
74	Торможение и повороты.	1
75	Прохождение дистанции до 3 км.	1
76	Лыжные эстафеты.	1
77	Совершенствование подъемов и спусков.	1
78	Подвижные игры на лыжах.	1
<b>Спортивные игры (13 часов)</b>		
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
81	Броски мяча после ведения.	1
82	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
84	Учебная игра в баскетбол.	1
85	Передачи мяча во встречных колоннах.	1
86	Прием мяча снизу после подачи.	1
87	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
89	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1
90	Игра по упрощенным правилам.	1
91	Учебная игра в волейбол.	1
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>		
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Основы туристской подготовки.	1
93	Бег 30 м, 100м. Медленный бег бмин.	1
94	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
95	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
96	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1
97	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег бмин.	1
99	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
100	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1
101	Бег 2000 м (ю); 1500м (д)	1
102	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1
	Итого	102

### Тематическое планирование по физической культуре 9 класс

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	1
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1
3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин. Олимпийские игры древности и современности.	1
4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет - прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорениями по 80м. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1
7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1
8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. Контроль за техникой выполнения упражнений	1
9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки.	1
10	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	1
<b>Спортивные игры (17 часов)</b>		
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Правила соревнования по баскетболу.	1
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
15	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	1
16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
18	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1
19	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1
20	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1
21	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1
22	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1



23	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1
24	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1
25	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1
26	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1
27	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики и единоборств (21 час)</b>		
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	1
29	Кувырки вперед и назад. Комплексы гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки).	1
30	Лазанье по канату в три приема.	1
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1
31	Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
33	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1
34	Лазанье по канату. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
35	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из вися присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1
36	Акробатические упражнения	1
37	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
38	Акробатическая комбинация	1
39	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
40	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1
41	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1
42	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1
43	Учёт техники длинного кувырка вперед, кувырка назад в полушпагат.	1
44	Соединение из 3-4 элементов.	1
45	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1
46	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
47	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
48	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
<b>Лыжная подготовка и элементы единоборств (30 часов)</b>		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Способы закаливания организма.	1
50	Скользкий шаг без палок и с палками. Простейшие приемы самомассажа.	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Подъем в гору скользящим шагом	1
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
56	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1
57	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км	1
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
59	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1

60	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
61	Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот упором.	1
62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).Развивать скоростную выносливость.	1
63	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
64	Коньковый ход. Эстафеты	1
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
66	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1
67	Коньковый ход.	1
68	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
69	Торможение и поворот упором	1
70	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
71	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1
72	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1
73	Элементы единоборств.	1
74	Стойки и передвижение в стойке.	1
75	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1
76	Игра «Выталкивание из круга». Элементы техники национальных видов спорта.	1
77	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1
78	Игра «Перетягивание в парах»	1
	<b>Спортивные игры (13 часов)</b>	
79	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
80	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1
81	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1
82	Учебная игра в баскетбол.	1
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
84	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в баскетбол.	1
85	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1
86	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
87	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
89	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1
90	Игра в нападении в зоне 3.Игра по упрощенным правилам.	1
91	Учебная игра в волейбол.	1
	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>	
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Основы туристской подготовки.	1
93	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1
94	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
95	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
96	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1
97	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1
99	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
	Итого	99

## Нормативы

### 5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Экспресс тесты</b>						
1. Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
4. Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
<b>Легкая атлетика</b>						
1. Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
3. Бег 1000 м, мин, с	4.30	4.50	5.20	4.50	5.10	5.40
4. Бег 2000 м	Без учета времени					
5. Кросс 1,5 км, мин, с	8.50	9.30	10.09	9.00	9.40	10.30
6. Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
7. Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
8. Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14
<b>Лыжи</b>						
1. Одновременный бесшажный ход	Техника					
2. Подъем «елочкой»	Техника					
3. Спуск в «ворота» из палок	Техника					
4. Торможение «плугом»	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км, мин, сек	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
6. Бег на лыжах 2 км, мин, сек	Без учета времени					
<b>Баскетбол</b>						
1. Ведение мяча бегом	Техника					
<b>Гимнастика</b>						
1. Лазание по канату в два приема и спуск	Техника					
2. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
3. Опорный прыжок через козла	Техника					
4. Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	100	50	30

**6 класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Экспресс тесты</b>						
1. Бег 30 м, с	5,4	5,8	6,0	5,6	6,0	6,4
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	4	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	17	14	9
4. Прыжок в длину с места, см	180	165	145	170	155	135
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	42	36	30	32	27	23
6. Челночный бег 4х9 м, с	10,6	11,0	11,2	11,1	11,4	11,7
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>						
1. Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2. Бег 300 м, мин, с	1.00	1.04	1.10	1.02	1.06	1.12
3. Бег 1000 м, мин, с	4.20	4.40	5.00	4.40	5.00	5.30
4. Бег 1500 м, мин, с	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
5. Бег 2000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
7. Прыжок в высоту с разбега, см	115	110	90	110	100	85
8. Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
9. Кросс 1,5 км	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50
10. Кросс 3 км, мин, сек	Без учета времени					
<b>БАСКЕТБОЛ</b>						
1. Бросок в кольцо после ведения	Техника					
<b>ГИМНАСТИКА</b>						
1. Лазание по канату в 3 и 2 приема	Техника					
2. Опорный прыжок ноги врозь через козла	Техника					
3. Прыжки со скакалкой за 1 мин	90	80	70	100	60	40
4. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
<b>ЛЫЖИ</b>						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
2. Одновременный двухшажный ход	Техника					
3. Одновременный одношажный ход	Техника					
4. Поворот «плугом» на спуске	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
6. Бег на лыжах 2 км, мин, сек	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

**7 класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Экспресс тесты</b>						
1. Бег 30 м, с	5,2	5,6	5,9	5,5	5,9	6,3
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	15	11
4. Прыжок в длину с места, см	190	170	150	180	160	140
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	45	40	35	35	30	25
6. Челночный бег 4х9 м, с	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>						
1. Бег 60 м, с	9,4	10,2	11,0	9,0	10,4	11,2
2. Бег 300 м, мин, с	58,0	1.02	1.08	1.00	1.05	1.10
3. Бег 1000 м, мин, с	4.15	4.45	4.55	4.35	4.55	5.25
4. Бег 1500 м, мин, с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5. Бег 2000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	380	350	290	350	300	240
7. Прыжок в высоту с разбега, см	120	115	100	110	100	90
8. Метание мяча 150 г, м	39	31	23	26	19	16
<b>БАСКЕТБОЛ</b>						
1. Бросок в кольцо после ведения	Техника					
<b>ГИМНАСТИКА</b>						
1. Лазание по канату в 2 приема	Техника					
2. Лазание по канату в 3 приема				Техника		
3. Опорный прыжок через козла в ширину (105 см)				Техника		
4. Опорный через козла в длину (110 см)	Техника					
5. Прыжки со скакалкой за 1 мин	100	95	85	100	70	45
6. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
<b>ЛЫЖИ</b>						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
2. Одновременный одношажный ход	Техника					
3. Бег на лыжах 1 км	5.45	6.15	6.45	6.15	6.45	7.30
4. Бег на лыжах 2 км, мин, сек	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
5. Бег на лыжах 3 км, мин, сек	Без учета времени					

## 8 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Экспресс тесты</b>						
1. Бег 30 м, с	5,0	5,4	5,8	5,4	5,8	6,1
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	6
4. Прыжок в длину с места, см	195	175	155	180	160	145
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	47	42	35	33	27	22
6. Челночный бег 4х9 м, с	10,2	10,5	10,8	10,6	10,9	11,3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>						
1. Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2. Бег 300 м, мин, с	55,0	58,0	1.02	58,0	1.02	1.10
3. Бег 1000 м, мин, с	4.05	4.20	4.45	4.25	4.50	5.15
4. Бег 2000 м, мин, с	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
5. Бег 3000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	410	370	310	360	310	260
7. Прыжок в высоту с разбега, см	125	120	105	115	105	95
8. Метание мяча 150 г, м	42	37	28	27	21	17
<b>БАСКЕТБОЛ</b>						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	3	2	1	2	1	Техн
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров)	3	2	1	3	2	1
<b>ГИМНАСТИКА</b>						
1. Лазание по канату в 2 приема	Техника					
2. Лазание по канату в 3 приема				Техника		
3. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
4. Опорный прыжок через козла с поворотом на 90°				Техника		
5. Опорный через козла в длину (110 см)	Техника					
6. Прыжки со скакалкой за 1 мин	110	105	100	125	80	50
7. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
<b>ЛЫЖИ</b>						
1. Попеременный двухшажный ход				Техника		
2. Одновременный одношажный ход				Техника		
3. Коньковый ход				Техника		
4. Торможение и поворот «плугом»				Техника		
5. Бег на лыжах 1 км	5.30	6.00	7.00	6.00	6.30	7.30
6. Бег на лыжах 2 км, мин, сек	12.00	12.30	13.30	13.00	13.30	14.30
7. Бег на лыжах 3 км, мин, сек	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
8. Бег на лыжах 5 км, мин, сек	Без учета времени					
9. Кросс 2 км, мин, с				12.30	13.30	14.30
10. Кросс 3 км, мин, с	16.30	17.30	18.30			

**9 класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Экспресс тесты</b>						
1. Бег 30 м, с	4,9	5,2	5,5	5,3	5,5	5,9
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	10	8	7	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	20	15	10
4. Прыжок в длину с места, см	205	185	170	185	165	150
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	35	30	25	20
6. Челночный бег 4х9 м, с	9,9	10,2	10,5	10,4	10,8	11,0
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>						
1. Бег 60 м, с	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2. Бег 300 м, мин, с	54,0	57,0	1.02	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, с	3.50	4.10	4.40	4.20	4.40	5.10
4. Бег 2000 м, мин, с	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
5. Бег 3000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	370	330	290
7. Прыжок в высоту с разбега, см	130	125	110	115	110	100
8. Метание мяча 150 г, м	45	40	31	28	23	18
<b>БАСКЕТБОЛ</b>						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	2	4	3	2
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров)	4	2	1	4	2	1
3. Бросок в прыжке	Техника					
<b>ГИМНАСТИКА</b>						
1. Лазание по канату в 3 приема				Техника		
2. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (115 см)	Техника					
3. Прыжки со скакалкой за 1 мин	120	115	110	130	90	60
4. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
5. Упражнение в равновесии на бревне (соединение)				Техника		
6. Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
<b>ЛЫЖИ</b>						
1. Попеременный четырехшажный ход	Техника					
2. Одновременный одношажный ход	Техника					
3. Коньковый ход	Техника					
4. Торможение и поворот «плугом»	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км	5.00	5.30	6.30	5.30	6.00	7.00
6. Бег на лыжах 2 км, мин, сек	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00
7. Бег на лыжах 3 км, мин, сек	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30
8. Бег на лыжах 5 км, мин, сек	Без учета времени					
9. Кросс 2 км, мин, с				11.30	12.30	13.30
10. Кросс 3 км, мин, с	15.30	16.30	17.30			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575861

Владелец Субботина Татьяна Викторовна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022