

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Шарканская средняя общеобразовательная школа имени Г.Ф.Лопатина»

Принято
на заседании педагогического совета
протокол № 13 от 27.08.2021

Утверждаю
Приказ № 75/2 от 27.08.2021
Директор МБОУ «Шарканская СОШ
им. Г.Ф.Лопатина»
...../ О.П.Бородулина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

Уровень обучения основное общее образование
Класс 5-9
Уровень освоения базовый

Шаркан, 2021 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5-7 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Раздел 1. Основы знаний	
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе	<i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
Физическая культура человека	<i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели. <i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных	<i>Правильная и неправильная осанка.</i> Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на

занятий по коррекции осанки и телосложения	основные системы организма
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. <i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	
Лёгкая атлетика	
Беговые упражнения	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. <i>Овладение техникой длительного бега</i> 5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. 7 класс Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.
Прыжковые упражнения	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 5 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега

	<p>6 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега</p> <p>7 класс Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>5 класс Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>
Метание малого мяча	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10- 12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. 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; снизу- вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.</p>
Развитие скоростно- силовых способностей	<p>5-7 класс Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>
Развитие скоростных способностей	<p>5-7 класс Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>

Знания о физической культуре	5-7 класс Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5-7 класс Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростносиловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
Овладение организаторскими умениями	5-7 класс Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Кроссовая подготовка	
Развитие выносливости	5-7 класс Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег по пересеченной местности (до 2 км)
Гимнастика	
Краткая характеристика вида спорта	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.
Требования к технике безопасности	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений
Организующие команды и приёмы	<i>Освоение строевых упражнений</i> 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 5-7 класс Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 5-7 класс Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. 6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. 7 класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>
Опорные прыжки	<p><i>Освоение опорных прыжков</i> 5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). 6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>
Акробатические упражнения и комбинации	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>
Развитие координационных способностей	<p>5-7 класс Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>5-7 класс Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.</p>

	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
Развитие скоростно-силовых способностей	5-7 класс Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
Развитие гибкости	5-7 класс Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
Знания о физической культуре	5-7 класс Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5-7 класс Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки
Овладение организаторскими умениями	5-7 класс Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Баскетбол	
Краткая характеристика вида спорта	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.
Требования к технике безопасности	Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5- 6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений
Освоение ловли и передач мяча	5- 6 классы 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). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника

Освоение техники ведения мяча	<p>5- 6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>
Овладение техникой бросков мяча	<p>5- 6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины -3,60 м.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м</p>
Освоение индивидуальной техники защиты	<p>5- 6 классы Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>7 класс Перехват мяча</p>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5- 6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5- 6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>
Освоение тактики игры	<p>5- 6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>5- 6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>
Волейбол	
Краткая характеристика вида спорта.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности
Требования к технике	

безопасности	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6- 7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей
Освоение техники приёма и передач мяча	5-7 класс Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6- 7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	5- 7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
Развитие выносливости	5-7 класс Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	5- 7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку
Освоение техники нижней прямой подачи	5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6- 7 классы То же через сетку
Освоение техники прямого нападающего удара	5- 7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5- 7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6- 7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей
Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6- 7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций
Знания о спортивной игре	5- 7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	5- 7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
Овладение организаторскими умениями	5- 7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Русская лапта	
Краткая характеристика вида спорта.	5-7 класс История русской лапты. Основные правила игры в русскую лапту. Основные приёмы игры. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности
Требования к технике без-опасности	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5-7 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Бег с изменением направления и скорости движения.
Освоение ловли и передач мяча	5-7 класс Ловля малого мяча. Подбрасывание мяча, передачи мяча в парах, передачи из-за плеча, передачи мяча в парах с отскоком через площадку
Освоение индивидуальной техники защиты	5-7 класс Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча с лета или после отскока от площадки, катящегося мяча. Осаливание соперника.
Совершенствование техники	5-7 класс

перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Передачи и удары по мячу битой. Передачи в парах, передачи из-за плеча на время, длинные передачи, передачи в четверках, удары битой сверху.
Освоение тактики игры	5-7 класс Игра в защите. Игра в нападении.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5-7 класс Двусторонняя игра в Русскую лапту по официальным правилам.
Футбол	
Краткая характеристика вида спорта	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности
Требования к технике безопасности	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). 6-7 классы Дальнейшее закрепление техники
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. 6-7 классы Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой
Овладение техникой ударов по воротам	5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. 6-7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5-7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам
Закрепление техники передвижений, владения мячом и развитие координационных способностей	5-7 классы Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом
Освоение тактики игры	5-6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5-6 классы Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

	7 класс Дальнейшее закрепление техники
Лыжная подготовка (лыжные гонки)	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.
Освоение техники лыжных ходов	5 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступание. Передвижение на лыжах 3 км. 6 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку». 7 класс Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка».
Знания	5-7 класс Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
Раздел 3. Развитие двигательных способностей	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования	<i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника

к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе
---	---

8-9 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ

ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Раздел 1. Основы знаний	
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители ОИ. Допинг. Концепция честного спорта
Адаптивная физическая культура человека	Адаптивная физическая культура как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного развития .
	<i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг
Совершенствование физических способностей	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Основные правила их совершенствования.
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного развития Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
Оценка эффективности занятий физической культурой.	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия.
Самонаблюдение и самоконтроль	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Лёгкая атлетика

<p>Овладение техникой спринтерского бега</p>	<p>8 класс. Низкий старт до 30м. -от 70 до 80м -до 70м 9 класс дальнейшее обучение технике спринтерского бега и совершенствование двигательных способностей <i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p>
<p>Овладение техникой прыжка в длину</p>	<p>8 класс Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега 9 класс дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>
<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p>	<p>8 класс Прыжки в высоту с разбега с 7-9 шагов разбега 9 класс дальнейшее обучение технике прыжка в высоту.</p>
<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. 9 класс метание теннисного мяча с места на дальность, на дальность с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, в коридор 10 м. Бросок набивного мяча (юн- 3кг, дев -2кг) двумя руками</p>
<p>Развитие скоростно- силовых способностей</p>	<p>8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей 9класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>
<p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>

Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростносиловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Кроссовая подготовка	
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег по пересеченной местности(2км) Равномерный бег (0-20 мин)
Гимнастика	
Освоение строевых упражнений	8 класс Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево 9 класс Переход с шага на месте в ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами на месте и в движении	8-9 класс Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей(3-5 кг).
Освоение упражнений общеразвивающей направленности без предметов на месте и в движении	8-9 класс Совершенствование двигательных способностей
Освоение и совершенствование висов и упоров	8 -9 класс Дальнейшее совершенствование висов и упоров
Опорные прыжки	8-9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, 110 -115 см) Девочки: Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину 110см)
Акробатические упражнения и комбинации	8 класс М- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырки вперед и назад, длинный кувырок , стойка на голове и руках д- Мост и поворот в упор в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад 9 класс М- из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед д- равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед
Развитие координационных	8-9 класс

способностей	Совершенствование координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8-9 класс Совершенствование силовых способностей
Развитие скоростно-силовых способностей	8-9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	8-9 класс Совершенствование двигательных способностей
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Баскетбол	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча
Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания, перехвата 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания, перехвата
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 9 класс Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 9 класс Совершенствование техники
Освоение тактики игры	8-9 класс Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и в защите
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола.
Волейбол	

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение техники приёма и передач мяча	8 класс Передача над собой, во встречных колоннах, отбивание кулаком через сетку 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, передача мяча сверху стоя спиной к цели
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	8 класс Дальнейшее обучение технике движений 9 класс Совершенствование координационных способностей
Развитие выносливости	8-9 класс Дальнейшее развитие выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8-9 класс Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	8 класс Нижняя прямая подача мяча, прием подачи 9 класс прием мяча, прием отраженного от сетки мяча, нижняя прямая подача в заданную зону площадки
Освоение техники прямого нападающего удара	8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара 9 класс Прямой нападающий удар во встречных передачах
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей
Освоение тактики игры	8 класс Дальнейшее обучение тактике игры, совершенствование тактики освоенных игровых действий 9 класс совершенствование тактики освоенных игровых действий, игра

		в нападении в зоне 3, игра в защите.
Знания о спортивной игре		8-9 класс Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	занятия физической	8-9 класс Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
Овладение умениями	организаторскими	8-9 класс Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Русская лапта		
Краткая характеристика вида спорта.		История русской лапты. Основные правила игры в русскую лапту. Основные приёмы игры. Подвижные игры для освоения
Требования к технике безопасности		передвижения и остановок. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Бег с изменением направления и скорости движения.
Освоение ловли и передач мяча		Ловля малого мяча. Подбрасывание мяча, передачи мяча в парах, передачи из-за плеча, передачи мяча в парах с отскоком через площадку
Освоение индивидуальной техники защиты		Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча с лета или после отскока от площадки, катящегося мяча. Осаливание соперника.
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		Передачи и удары по мячу битой. Передачи в парах, передачи из-за плеча на время, длинные передачи, передачи в четверках, удары битой сверху.
Освоение тактики игры		Игра в защите. Игра в нападении.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Двусторонняя игра в Русскую лапту по официальным правилам.
Футбол		
Краткая характеристика вида спорта		История футбола. Основные правила игры в футбол.
Требования к технике безопасности		Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
Овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость
	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости
	Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Освоение техники лыжных ходов	8 класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), коньковый ход, торможение и поворот плугом, прохождение дистанции 4,5 км. Игры : гонки с выбыванием, как по часам,
-------------------------------	--

биатлон.

9 класс

Попеременный четырехшажный ход, переход с попеременных на одновременные, преодоление контруклона, прохождение дистанции 5 км, горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др

Рассмотрено
На заседании методического объединения
протокол № 1 от 25.08.2021
Руководитель _____/Кондратьев О.В.

Согласовано
Заместитель директора по УВР:
_____/Кондратьева О.А.

Календарно-тематическое планирование

Класс 5

Учитель *Кондратьев О.В., Рычков А.В.*

Количество часов: *всего 68, в неделю 2 часа*

<i>Сроки</i>	<i>Номер урока</i>	<i>Тема урока Элементы содержания</i>
Легкая атлетика -6 часов		
1,09	1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт до 10-15 м, ускорения до 30-40 м, встречные эстафеты
1,09	2.	Низкий старт. Высокий старт до 10-15 м, ускорения до 40-50 м Специальные беговые упражнения, эстафеты. Развитие скоростных способностей.
2,09	3.	Низкий старт (оценка). Бег 60м на результат. Высокий старт до 10-15 м, ускорения до 50-60 м. Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
2,09	4.	Метание мяча на дальность (оценка). Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые и прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега
3,09	5.	Прыжок в длину с разбега (оценка). ОРУ в движении, специальные беговые, прыжковые упражнения, равномерный бег до 1000 метров
3,09	6.	ОРУ в движении, специальные беговые, прыжковые упражнения. Сдача нормативов ВФСК ГТО.
Баскетбол- 11 часов		
4,09	7.	Инструктаж по правилам безопасности на уроках баскетбола, ОРУ с мячом, стойка и передвижение игроков, ведение мяча на месте, остановка прыжком, ловля и передача двумя руками в парах, развитие координации, учебная игра в мини-баскетбол.
4,09	8.	Стойка и передвижение игроков, ведение мяча на месте, остановка прыжком, ловля и передача двумя руками в парах, развитие координации, учебная игра в мини-баскетбол, терминология баскетбола.
1,10	9.	Ловля и передачи мяча, броски двумя руками. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча на месте, остановка прыжком, ловля и передача двумя руками в парах, бросок двумя руками от головы после ловли, развитие координации, учебная игра в мини-баскетбол, терминология баскетбола.
1,10	10.	Ловля и передача мяча двумя руками. (оценка). Ведение мяча, броски двумя руками. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча на месте, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками на месте, с шагом, в парах, тройках, бросок двумя руками от груди в кольцо с близкого расстояния, развитие координации, учебная игра в мини-баскетбол, терминология баскетбола.
2,10	11.	Ведение мяча. Броски мяча. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча в движении шагом, остановка прыжком, бросок двумя руками от груди, учебная игра в мини-баскетбол.
2,10	12.	Броски мяча, ведение, броски двумя руками. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча в движении шагом, остановка прыжком, бросок двумя руками от

		груди, передачи в движении шагом
3,10	13.	Броски мяча, ведение, броски двумя руками (оценка). Передачи мяча в движении, ведение мяча в движении, остановка прыжком, бросок после ведения одно рукой сверху.
3,10	14.	Вырывание и выбивание мяча. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча с изменением скорости, бросок после ведения одно рукой сверху, позиционное нападение 5:0 без изменения положения игроков, учебная игра в мини-баскетбол.
4,10	15.	Нападение быстрым прорывом. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча с изменением скорости и направления, штрафные броски с близкого расстояния, учебные комбинации с использованием освоенных элементов техники, учебная игра в мини-баскетбол
4,10	16.	Нападение быстрым прорывом. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча с изменением скорости и направления, штрафные броски с близкого расстояния, учебные комбинации с использованием освоенных элементов техники, учебная игра в мини-баскетбол
2,11	17.	Позиционное нападение. Учебные комбинации с использованием освоенных элементов техники, учебная игра баскетбол по официальным правилам
Волейбол -11 часов		
2,11	18.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола ОРУ, стойка игрока, перемещения в стойке передача двумя руками сверху на месте, эстафеты с элементами волейбола
3,11	19.	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Стойка игрока, перемещения в стойке передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола
3,11	20.	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча (оценка) Стойка игрока, перемещения в стойке передача двумя руками сверху на месте и после движения шагом. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола
4,11	21.	Стойка игрока, перемещения в стойке, прием и передача двумя руками сверху на месте и после движения шагом, нижняя прямая подача с 3-6 метров, эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола
4,11	22.	Стойка игрока, перемещения в стойке, прием и передача двумя руками сверху и снизу на месте и после движения шагом, в парах и на сетку, нижняя прямая подача с 3-6 метров, пионербол
5,11	23.	Передача двумя руками сверху (оценка), прием мяча двумя руками снизу, тактика игры Стойка игрока, перемещения в стойке, прием и передача двумя руками сверху и снизу на месте и после движения шагом, в парах и на сетку, нижняя прямая подача с 3-6 метров, пионербол
5,11	24.	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, нападающий удар, тактика игры. Стойка игрока, перемещения в стойке, прием и передача двумя руками сверху на месте и после движения шагом, нижняя прямая подача с 3-6 метров, прием и передачи мяча снизу на месте, мини волейбол
1,12	25.	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, нападающий удар, тактика игры
1,12	26.	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, нападающий удар, тактика игры
2,12	27.	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, нападающий удар, тактика игры
2,12	28.	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, нападающий удар, тактика игры (оценка)
Лыжная подготовка- 12 часов		

3,12	29.	Правила поведения и безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим, требования к одежде на занятиях. Попеременный и одновременный ход, бесшажный ход, прохождение дистанции 1 км.
3,12	30.	Проведение ОРУ на уроке лыжной подготовки . Попеременный и одновременный ход, бесшажный ход, прохождение дистанции 1 км
4,12	31.	Попеременный двухшажный ход. Проведение ОРУ на уроке лыжной подготовки, бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 2 км
4,12	32.	Проведение ОРУ на уроке лыжной подготовки, бесшажный ход, попеременный двухшажный ход(оценка), повороты переступанием
2,01	33.	Спуски и подъемы. ОРУ, одновременный бесшажный ход на пологом участке лыжни, эстафеты без палок (этап до 120 метров)
3,01	34.	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом». Техника безопасности на спусках и подъемах, ОРУ, спуск до 45градусов, подъем полуелочкой, равномерное прохождение дистанции до 3 км с использованием всех разученных ходов
3,01	35.	Спуски в средней стойке (оценка). ОРУ, торможение «плугом» на слоне до 45 градусов, прохождение дистанции 3 км
4,01	36.	Прохождение дистанции 3 км. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение плугом, прохождение дистанции 3 км
4,01	37.	Демонстрация лыжных ходов, подъем в гору различными способами, спуск с горы с использованием торможения плугом и поворот переступанием. Прохождение на скорость дистанции 1 км
5,01	38.	Прохождение дистанции до 3 км. ОРУ, Спуски в средней стойке. торможение «плугом» на слоне
5,01	39.	Эстафеты 3х200м. Спуски. Прохождение дистанции до 3 км
1,02	40.	Эстафеты 3х400м. Спуски. Прохождение дистанции до 3 км (оценка)
Гимнастика- 10 часов		
1,02	41.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись и вис прогнувшись(мальчики), смешанные висы(девочки). Развитие силовых способностей, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
2,02	42.	Акробатика (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.), развитие гибкости. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись и вис прогнувшись(мальчики), смешанные висы(девочки).Подтягивание на перекладине, Развитие силовых способностей
2,02	43.	Акробатические упражнения (оценка). Перестроения из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием, ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись, развитие силовых способностей
3,02	44.	Перестроения из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием, ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись, развитие силовых способностей
3,02	45.	Строевой шаг, кувырок вперед и назад, эстафеты. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись, развитие силовых способностей. ОРУ в движении, развитие координационных способностей
4,02	46.	Строевой шаг. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись, развитие силовых способностей (оценка), эстафеты,

		ОРУ в движении, развитие координационных способностей
4,02	47.	Строевой шаг, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, эстафеты, ОРУ в движении, развитие координационных способностей
1,03	48.	Строевой шаг, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, (оценка) . ОРУ в движении, развитие координационных способностей
1,03	49.	Акробатическая комбинация составленная из изученных элементов.
2,03	50.	Акробатическая комбинация составленная из изученных элементов. (оценка)
Лапта- 6 часов		
2,03	51.	Инструктаж по Тб на уроках лапты. Ловля малого мяча Подбрасывание и ловля мяча, передачи мяча в парах
3,03	52.	Ловля передачи мяча в парах. Перебрасывание в парах, передачи из-за плеча, передачи мяча в парах с отскоком через площадку
3,03	53.	Передачи в парах (оценка) . Перебрасывание в парах, передачи из-за плеча, передачи мяча в парах с отскоком через площадку, длинные передачи в парах
1,04	54.	Передачи и удары по мячу битой. Передачи в парах, передачи из-за плеча на время, длинные передачи, передачи в четверках, удары битой сверху
1,04	55.	Передачи и удары по мячу битой (оценка) . Передачи в парах, передачи из-за плеча на время, длинные передачи, передачи в четверках, удары битой сверху
2,04	56.	Передачи и удары сверху. Передачи мяча в тройках, в тройках на время, передачи в кругах, в кругах со сменой мест, эстафета с метанием в цель, удары по мячу битой сверху
Легкая атлетика- 7 часов		
2,04	57.	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики, специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий
3,04	58.	Переменный бег. ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, бег с низкого старта, (оценка) прыжки с места, переменный бег до 10 минут
3,04	59.	Развитие скоростных способностей. Спец. беговые упражнения, скоростной бег до 60-80 метров 2-3 раза, бег 100 метров на результат
4,04	60.	Развитие скоростной выносливости. Бег на месте с высоким подниманием бедра, бег от 800 до 2000 метров, спортигры
4,04	61.	Метание мяча на дальность (оценка) . Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 15 метров, метание на дальность с разбега
5,04	62.	Развитие прыгучести. Спец. прыжковые упражнения, прыжки с места и с разбега, на одной ноге, прыжки с места на результат, прыжок через препятствие
5,04	63.	Сдача нормативов по физической подготовке (оценка)
Футбол - 5 часов		
1,05	64.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Правила игры.
2,05	65.	Стойки игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Удар и остановка мяча. Специальные беговые упражнения футболистов.
2,05	66.	Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Удар и остановка мяча (оценка) Специальные беговые упражнения футболистов.
3,05	67.	Удары внутренней стороной стопы по стоящему мячу в створ ворот. Специальные беговые упражнения футболистов.
3,05	68.	Учебная игра по правилам мини-футбола

Рассмотрено
На заседании методического объединения
протокол № 1 от 25.08.2021
Руководитель _____/Кондратьев О.В.

Согласовано
Заместитель директора по УВР:
_____/Кондратьева О.А.

Календарно-тематическое планирование

Класс **6**

Учитель **Лопатин В.Н.**

Количество часов: **всего 68, в неделю 2 часа**

	<i>Номер урока</i>	<i>Тема урока Элементы содержания</i>
Легкая атлетика- 6 часов		
1,09	1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 15-30 м, ускорения до 30-50 м, встречные эстафеты
1,09	2.	Низкий старт. Высокий старт от 15-30 м, ускорения до 60 м . Специальные беговые упражнения, эстафеты. Развитие скоростных способностей.
2,09	3.	Низкий старт (оценка). Бег 60 м на результат. Высокий старт о 15- 30 м, ускорения от 30 до 50 м. Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
2,09	4.	Бег до 1000 метров. Прыжок в длину с разбега. ОРУ в движении, специальные беговые, прыжковые упражнения, Метание мяча на дальность (оценка)
3,09	5.	Прыжок в длину с разбега (оценка). ОРУ в движении, специальные беговые, прыжковые упражнения, равномерный бег до 1200 метров
3,09	6.	ОРУ в движении, специальные беговые, прыжковые упражнения. Сдача нормативов ВФСК ГТО.
Баскетбол- 11 часов		
4,09	7.	Инструктаж по правилам безопасности на уроках баскетбола, ОРУ с мячом, стойка и передвижение игроков, ведение мяча на месте, остановка прыжком, ловля и передача двумя руками в парах, развитие координации, учебная игра в мини-баскетбол.
4,09	8.	Ловля и передачи мяча, броски двумя руками. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча на месте, остановка прыжком, ловля и передача двумя руками в парах, бросок двумя руками от головы после ловли, развитие координации, учебная игра в мини-баскетбол, терминология баскетбола.
1,10	9.	Ловля и передача мяча двумя руками. (оценка). Ведение мяча, броски двумя руками. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча на месте, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками на месте, с шагом, в парах, тройках, бросок двумя руками от груди в кольцо с близкого расстояния, развитие координации, учебная игра в мини-баскетбол, терминология баскетбола.
1,10	10.	Ведение мяча. Броски мяча. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча в движении шагом, остановка прыжком, бросок двумя руками от груди, учебная игра в мини-баскетбол.
2,10	11.	Броски мяча, ведение, броски двумя руками. Передачи мяча в движении, ведение мяча в движении, остановка прыжком, бросок после ведения одно рукой сверху.
2,10	12.	Броски мяча, ведение, броски двумя руками (оценка). Передачи мяча в движении, ведение мяча в движении, остановка прыжком, бросок после ведения

		одно рукой сверху.
3,10	13.	Вырывание и выбивание мяча. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча с изменением скорости, бросок после ведения одно рукой сверху, позиционное нападение 5:0 без изменения положения игроков, учебная игра в мини-баскетбол.
3,10	14.	Вырывание и выбивание мяча (оценка). Стойка и передвижение игроков, ведение мяча с изменением скорости, бросок после ведения одно рукой сверху, позиционное нападение 5:0 без изменения положения игроков, учебная игра в мини-баскетбол.
4,10	15.	Нападение быстрым прорывом. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча с изменением скорости и направления, штрафные броски с близкого расстояния, учебные комбинации с использованием освоенных элементов техники, учебная игра в мини-баскетбол
4,10	16.	Позиционное нападение. Учебные комбинации с использованием освоенных элементов техники, учебная игра баскетбол по официальным правилам
2,11	17.	Позиционное нападение. учебные комбинации с использованием освоенных элементов техники, учебная игра баскетбол по официальным правилам (оценка)
Волейбол- 10 часов		
2,11	18.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола ОРУ, стойка игрока, перемещения в стойке передача двумя руками сверху на месте, эстафеты с элементами волейбола
3,11	19.	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Стойка игрока, перемещения в стойке передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола
3,11	20.	Стойка игрока, перемещения в стойке, прием и передача двумя руками сверху на месте и после движения шагом, нижняя прямая подача с 3-6 метров, эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола
4,11	21.	Стойка игрока, перемещения в стойке, прием и передача двумя руками сверху и снизу на месте и после движения шагом, в парах и на сетку, нижняя прямая подача с 3-6 метров, пионербол
4,11	22.	Передача двумя руками сверху (оценка), прием мяча двумя руками снизу, тактика игры Стойка игрока, перемещения в стойке, прием и передача двумя руками сверху и снизу на месте и после движения шагом, в парах и на сетку, нижняя прямая подача с 3-6 метров, пионербол
5,11	23.	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, нападающий удар, тактика игры Стойка игрока, перемещения в стойке, прием и передача двумя руками сверху на месте и после движения шагом, нижняя прямая подача с 3-6 метров, прием и передачи мяча с низу на месте, мини волейбол
5,11	24.	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, нападающий удар, тактика игры
1,12	25.	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, тактика игры. (оценка)
1,12	26.	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, нападающий удар, тактика игры
2,12	27.	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, нападающий удар, тактика игры. (оценка)
Лыжная подготовка- 10 часов		
2,12	28.	Правила поведения и безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим, требования к одежде на занятиях. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы, прохождение дистанции 1 км.

3,12	29.	Попеременный двухшажный ход. Проведение ОРУ на уроке лыжной подготовки, бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 2 км
3,12	30.	Проведение ОРУ на уроке лыжной подготовки, бесшажный ход, попеременный двухшажный ход(оценка), повороты переступанием
4,12	31.	Спуски и подъемы, ОРУ, одновременный бесшажный ход на пологом участке лыжни, эстафеты без палок (этап до 120 метров)
4,12	32.	Подъем «елочкой», равномерное прохождение дистанции до 3 км с использованием всех разученных ходов, спуск в средней стойке, торможение плугом
2,01	33.	Спуски в средней стойке (оценка). ОРУ, торможение «плугом» на слоне до 45 градусов, прохождение дистанции 3,5 км
3,01	34.	Демонстрация лыжных ходов, подъем в гору различными способами, спуск с горы с использованием торможения плугом и поворот переступанием. Прохождение на скорость дистанции 1 км
3,01	35.	Спуски в средней стойке. ОРУ, торможение «плугом» на слоне до 45 градусов, прохождение дистанции 3 км. (оценка)
4,01	36.	Прохождение дистанции до 3,5 км. ОРУ, Спуски в средней стойке. Торможение «плугом» на склоне
4,01	37.	Эстафеты 3x200м. Спуски. Прохождение дистанции до 3 км (оценка)
Гимнастик- 9 часов		
5,01	38.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика (два кувырка слитно, «мост» из положения стоя с помощью), развитие гибкости. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись и вис прогнувшись, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок, сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (мальчики), смешанные висы, наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом размахивание изгибами, вис лежа, вис присев (девочки). Подтягивание на перекладине, Развитие силовых способностей
5,01	39.	Акробатические упражнения (два кувырка слитно, «мост» из положения стоя с помощью.) Перестроения из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием, ОРУ с предметами на месте, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, развитие силовых способностей
1,02	40.	Акробатические упражнения (оценка). Перестроения из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием, ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 100-110см) ноги врозь, развитие силовых способностей
1,02	41.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, кувырок вперед и назад, эстафеты. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 100-110см) ноги врозь, развитие силовых способностей. ОРУ в движении, развитие координационных способностей
2,02	42.	Строевой шаг. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 100-110см) ноги врозь, развитие силовых способностей (оценка), эстафеты, ОРУ в движении, развитие координационных способностей
2,02	43.	Строевой шаг, два кувырка слитно, «мост» из положения стоя с помощью, эстафеты, ОРУ в движении, развитие координационных способностей
3,02	44.	Строевой шаг, два кувырка слитно, «мост» из положения стоя с помощью, (оценка) ОРУ в движении, развитие координационных способностей

3,02	45.	Акробатическая комбинация, составленная из изученных элементов.
4,02	46.	Акробатическая комбинация, составленная из изученных элементов. (оценка)
Лапта- 7 часов		
4,02	47.	Инструктаж по Тб на уроках лапты. Ловля малого мяча Подбрасывание и ловля мяча, передачи мяча в парах
1,03	48.	Передачи в парах. Перебрасывание в парах, передачи из-за плеча, передачи мяча в парах с отскоком через площадку, длинные передачи в парах
1,03	49.	Передачи в парах (оценка) . Перебрасывание в парах, передачи из-за плеча, передачи мяча в парах с отскоком через площадку, длинные передачи в парах
2,03	50.	Передачи и удары по мячу битой. Передачи в парах, передачи из-за плеча на время, длинные передачи, передачи в четверках, удары битой сверху
2,03	51.	Передачи и удары по мячу битой (оценка) . Передачи в парах, передачи из-за плеча на время, длинные передачи, передачи в четверках, удары битой сверху
3,03	52.	Передачи и удары сверху. Передачи мяча в тройках, в тройках на время, передачи в кругах, в кругах со сменой мест, эстафета с метанием в цель, удары по мячу битой сверху
3,03	53.	Двусторонняя игра в Русскую лапту по официальным правилам (оценка)
Легкая атлетика- 7 часов		
1,04	54.	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики, специальные беговые упражнения, бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий
1,04	55.	Развитие выносливости. ОРУ в движении, многоскоки, смешанное передвижение (бег- ходьба) до 1200 км, спорт игры
2,04	56.	Переменный бег. ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, бег с высокого старта, (оценка) прыжки с места, переменный бег до 15 минут
2,04	57.	Развитие скоростных способностей. Спец. беговые упражнения, скоростной бег до 50 метров 2-3 раза, бег 100 метров на результат
3,04	58.	Развитие скоростной выносливости. Бег на месте с высоким подниманием бедра, бег от 800 до 1200 метров, спорт игры
3,04	59.	Метание мяча на дальность (оценка) . Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 метров, метание на дальность с разбега
4,04	60.	Сдача нормативов по физической подготовке (оценка)
Футбол- 6 часов		
4,04	61.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Правила игры.
5,04	62.	Стойки игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Удар и остановка мяча. Специальные беговые упражнения футболистов.
5,04	63.	Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Удар и остановка мяча. Специальные беговые упражнения футболистов.
1,05	64.	Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Удар и остановка мяча (оценка) Специальные беговые упражнения футболистов.
2,05	65.	Удары внутренней стороной стопы по стоящему мячу в створ ворот. Специальные беговые упражнения футболистов.
2,05	66.	Удары внутренней стороной стопы по стоящему мячу в створ ворот. Специальные беговые упражнения футболистов (оценка)
3,05	67.	Учебная игра по правилам мини-футбола. (оценка)
3,05	68.	Учебная игра по правилам мини-футбола., подведение итогов учебного года

Рассмотрено
На заседании методического объединения
протокол № 1 от 25.08.2021
Руководитель _____/Кондратьев О.В.

Согласовано
Заместитель директора по УВР:
_____/Кондратьева О.А.

Календарно-тематическое планирование

Класс 7

Учитель *Дмитриев С.В.*

Количество часов: *всего 68, в неделю 2 часа*

<i>Сроки</i>	<i>Номер урока</i>	<i>Тема урока Элементы содержания</i>
Легкая атлетика- 8часов		
1,09	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 15-30 м, ускорения до 30-50 м, встречные эстафеты
1,09	2	Низкий старт. Высокий старт от 15-30 м, ускорения от 30- 50 м. Специальные беговые упражнения, эстафеты. Развитие скоростных способностей.
2,09	3	Низкий старт Бег 30 м (оценка) ВФСК ГТО . Высокий старт о 15- 30 м, ускорения от 30 до 50 м. Специальные беговые упражнения.
2,09	4	Низкий старт Бег 60 м (оценка) ВФСК ГТО . Высокий старт о 15- 30 м, ускорения от 30 до 50 м. Специальные беговые упражнения.
3,09	5	Равномерный бег до 1200 метров. ОРУ в движении, специальные беговые, прыжковые упражнения.
3,09	6	Бег до 1500 метров (оценка) ВФСК ГТО . Прыжок в длину с разбега. ОРУ в движении, специальные беговые, прыжковые упражнения,
4,09	7	Прыжок в длину с места (оценка) ВФСК ГТО . Прыжок в длину с разбега. ОРУ в движении, специальные беговые, прыжковые упражнения, равномерный бег до 1200 метров
4,09	8	Прыжок в длину с разбега (оценка) ВФСК ГТО . ОРУ в движении, специальные беговые, прыжковые упражнения, равномерный бег до 1200 метров
Баскетбол- 10 часов		
1,10	9	Инструктаж по правилам безопасности на уроках баскетбола, ОРУ с мячом, стойка и передвижение игроков, ведение мяча на месте, остановка прыжком, ловля и передача двумя руками в парах, развитие координации, учебная игра в мини-баскетбол.
1,10	10	Стойка и передвижение игроков, остановка прыжком, ловля и передача двумя руками в парах, развитие координации, учебная игра в мини-баскетбол, терминология баскетбола.
2,10	11	Ловля и передачи мяча, броски двумя руками. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча на месте, остановка прыжком, ловля и передача двумя руками в парах, бросок двумя руками от головы после ловли, развитие координации, учебная игра в мини-баскетбол, терминология баскетбола.
2,10	12	Ловля и передача мяча двумя руками. (оценка). Ведение мяча, броски двумя руками. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча на месте, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками на месте, с шагом, в парах, тройках, бросок двумя руками от груди в кольцо с близкого расстояния, развитие координации, учебная игра в мини-баскетбол, терминология баскетбола.

3,10	13	Ведение мяча. Броски мяча. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча в движении шагом, остановка прыжком, бросок двумя руками от груди, учебная игра в мини-баскетбол.
3,10	14	Броски мяча, ведение, броски двумя руками. Стойка и передвижение игроков, ведение мяча в движении шагом, остановка прыжком, бросок двумя руками от груди, передачи в движении шагом
4,10	15	Броски мяча, ведение, броски двумя руками. Передачи мяча в движении, ведение мяча в движении, остановка прыжком, бросок после ведения одно рукой сверху.
4,10	16	Броски мяча, ведение, броски двумя руками (оценка). Передачи мяча в движении, ведение мяча в движении, остановка прыжком, бросок после ведения одно рукой сверху.
2,11	17	Атака кольца (оценка). Передачи мяча в движении, ведение мяча в движении, остановка прыжком, бросок после ведения одно рукой сверху.
2,11	18	Учебная двухсторонняя игра.
Волейбол- 10 часов		
3,11	19	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола ОРУ, стойка игрока, перемещения в стойке передача двумя руками сверху на месте, эстафеты с элементами волейбола
3,11	20	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу.
4,11	21	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу.
4,11	22	Прием мяча двумя руками снизу (оценка).
5,11	23	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу.
5,11	24	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, тактика игры
1,12	25	Передача двумя руками сверху (оценка), прием мяча двумя руками снизу, тактика игры Стойка игрока, перемещения в стойке, прием и передача двумя руками сверху и снизу на месте и после движения шагом, в парах и на сетку.
1,12	26	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, нападающий удар, тактика игры
2,12	27	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, нападающий удар, тактика игры.
2,12	28	Нападающий удар (оценка)
Лыжная подготовка- 10 часов		
3,12	29	Правила поведения и безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим, требования к одежде на занятиях. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы, прохождение дистанции 1 км.
3,12	30	Проведение ОРУ на уроке лыжной подготовки. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы, прохождение дистанции 1 км.
4,12	31	Попеременный двухшажный ход. Проведение ОРУ на уроке лыжной подготовки, бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 2 км
4,12	32	Проведение ОРУ на уроке лыжной подготовки, бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, повороты переступанием.
2,01	33	Спуски и подъемы, ОРУ, одновременный бесшажный ход на пологом участке лыжни, эстафеты без палок (этап до 120 метров)

3,01	34	Подъем «елочкой», торможение и поворот упором. Техника безопасности на спусках и подъемах, ОРУ, спуск до 45градусов, подъем елочкой, равномерное прохождение дистанции до 3 км с использованием всех разученных ходов
3,01	35	Подъем «елочкой», равномерное прохождение дистанции до 3 км с использованием всех разученных ходов, спуск в средней стойке, торможение плугом
4,01	36	Спуски в средней стойке (оценка) . ОРУ, торможение «плугом» на слоне до 45 градусов, прохождение дистанции 3,5 км
4,01	37	Прохождение дистанции 3,5 км. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение плугом, прохождение дистанции 3 км
5,01	38	Прохождение дистанции 3 км (оценка)
Гимнастика- 8 часов		
5,01	39	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, ОРУ без предметов на месте.
1,02	40	Акробатика (два кувырка слитно, «мост» из положения стоя с помощью), развитие гибкости. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, ОРУ без предметов на месте.
1,02	41	«Мост» из положения стоя с помощью, стойка на голове и руках, ОРУ в движении, развитие координационных способностей
2,02	42	Кувырок назад, кувырок назад согнувшись, перекат в сторону(колесо).
2,02	43	Акробатическая комбинация составленная из изученных элементов. (оценка)
3,02	44	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (оценка)
3,02	45	Подтягивание на высокой перекладине юноши, подтягивание на низкой перекладине девушки (оценка) .
4,02	46	Наклон вперед из положение стоя на гимнастической скамье. (оценка) .
Лапта- 8 часов		
4,02	47	Инструктаж по Тб на уроках лапты. Ловля малого мяча Подбрасывание и ловля мяча, передачи мяча в парах
1,03	48	Ловля передачи мяча в парах. Перебрасывание в парах, передачи из-за плеча, передачи мяча в парах с отскоком через площадку
1,03	49	Передачи в парах. Перебрасывание в парах, передачи из-за плеча, передачи мяча в парах с отскоком через площадку, длинные передачи в парах
2,03	50	Передачи в парах (оценка) . Перебрасывание в парах, передачи из-за плеча, передачи мяча в парах с отскоком через площадку, длинные передачи в парах
2,03	51	Передачи в парах. Перебрасывание в парах, передачи из-за плеча, передачи мяча в парах с отскоком через площадку, длинные передачи в парах
3,03	52	Передачи и удары по мячу битой. Передачи в парах, передачи из-за плеча на время, длинные передачи, передачи в четверках, удары битой сверху
3,03	53	Передачи и удары по мячу битой (оценка) . Передачи в парах, передачи из-за плеча на время, длинные передачи, передачи в четверках, удары битой сверху
1,04	54	Двусторонняя игра в Русскую лапту по официальным правилам (оценка)
Легкая атлетика- 8 часов		
1,04	55	Инструктаж по технике безопасности на урока легкой атлетики, специальные беговые упражнения, бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий
2,04	56	Развитие выносливости. ОРУ в движении, многоскоки, смешанное передвижение (бег- ходьба) до 1200 км, спорт игры

2,04	57	Переменный бег. ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, бег с высокого старта, (оценка) прыжки с места, переменный бег до 15 минут
3,04	58	Развитие скоростных способностей. Спец. беговые упражнения, скоростной бег до 50 метров 2-3 раза, бег 100 метров на результат
3,04	59	Развитие скоростной выносливости. Бег на месте с высоким подниманием бедра, бег от 800 до 1200 метров, спорт игры
4,04	60	Метание мяча на дальность (оценка) . Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 метров, метание на дальность с разбега
4,04	61	Развитие прыгучести. Спец. прыжковые упражнения, прыжки с места и с разбега, на одной ноге, прыжки с места на результат, прыжок через препятствие
5,04	62	Сдача нормативов по физической подготовке (оценка)
Футбол -6 часов		
5,04	63	Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Правила игры.
1,05	64	Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Удар и остановка мяча. Специальные беговые упражнения футболистов.
2,05	65	Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Удар и остановка мяча (оценка) Специальные беговые упражнения футболистов.
2,05	66	Удары внутренней стороной стопы по стоящему мячу в створ ворот. Специальные беговые упражнения футболистов (оценка)
3,05	67	Учебная игра по правилам мини-футбола (оценка)
3,05	68	Учебная игра по правилам мини-футбола, подведение итогов учебного года

Рассмотрено
На заседании методического объединения
протокол № 1 от 25.08.2021
Руководитель _____/Кондратьев О.В.

Согласовано
Заместитель директора по УВР:
_____/Кондратьева О.А.

Календарно-тематическое планирование

Класс 8

Учитель **Князев А.В.**

Количество часов: *всего 68, в неделю 2 часа*

<i>Срок</i>	<i>Номер урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Элементы содержания</i>
Легкая атлетика- 8часов			
1,09	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. История легкой атлетики	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, высокий старт до 15-30 м, ускорения до 30-50 м
1,09	2	Развитие скоростных способностей.	Низкий старт - оценка до 30 м, ускорения до 40-50 м, Специальные беговые упражнения, эстафеты, старты из различных положений
2,09	3	Метание малого мяча	Низкий старт до 30 м, ускорения до 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность
2,09	4	Эстафеты и сдача нормативов по физ подготовке	Специальные беговые упражнения, эстафеты, метание мяча в цель горизонтальную (дев до12 м. мал. до16 метров), бег 60м на результат прыжок в длину места- оценка
3,09	5	Прыжки, развитие скоростно-силовых способностей	Специальные беговые и прыжковые упражнения: метание мяча на дальность, челночный бег 3*10 метров
3,09	6	Прыжки, развитие скоростно-силовых способностей	Специальные беговые и прыжковые упражнения: метание мяча на дальность, челночный бег 3*10 метров
4,09	7	Развитие выносливости	ОРУ в движении, специальные беговые, прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега, равномерный бег до 1500 метров
4,09	8	Развитие выносливости	ОРУ в движении, специальные беговые, прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега. Бег 2000 метров- оценка.
Баскетбол- 10 часов			
1,10	9	Инструктаж по правилам безопасности на уроках баскетбола. Стойки, передвижения, повороты, остановка	Инструктаж по правилам безопасности на уроках баскетбола, ОРУ с мячом, стойка и передвижение игроков, ведение мяча на месте, остановка прыжком, ловля и передача двумя руками в парах, развитие координации, учебная игра в мини-баскетбол.
1,10	10	Стойки, передвижения, повороты, остановка	ОРУ с мячом, стойка и передвижение игроков, ведение мяча на месте, остановка прыжком, ловля и передача двумя руками в парах, развитие координации, учебная игра в мини-баскетбол.

2,10	11	Передвижения, повороты, остановки, броски мяча	Стойка и передвижение игроков, ведение мяча на месте, остановка прыжком (оценка) ловля и передача двумя руками в парах, развитие координации, учебная игра в мини-баскетбол, терминология баскетбола.
2,10	12	Передвижения, повороты, остановки, броски мяча	Ловля и передача двумя руками в парах, развитие координации, учебная игра в мини-баскетбол, терминология баскетбола.
3,10	13	Ловля и передачи мяча, броски двумя руками	Стойка и передвижение игроков, ведение мяча на месте, остановка прыжком, ловля и передача двумя руками в парах (оценка) , бросок двумя руками от головы после ловли, развитие координации, учебная игра в баскетбол, терминология баскетбола.
3,10	14	Ведение мяча	Стойка и передвижение игроков, ведение мяча в движении шагом, остановка прыжком , ведение с изменением направления и высоты отскока, игровые задания 2:2,3:3 учебная игра в баскетбол.
4,10	15	Ведение мяча	Стойка и передвижение игроков, ведение мяча в движении шагом, остановка прыжком, ведение с изменением направления и высоты отскока (оценка) , игровые задания 2:2,3:3 учебная игра в баскетбол.
4,10	16	Броски мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника, комбинация из освоенных элементов техники, учебная игра в баскетбол.
2,11	17	Броски мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника, комбинация из освоенных элементов техники, учебная игра в баскетбол.
2,11	18	Броски мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника (оценка) , учебная игра в мини-баскетбол.
Волейбол- 10 часов			
3,11	19	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола, ОРУ, стойка игрока, перемещения в стойке передача двумя руками сверху на месте,
3,11	20	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Перемещение в стойке приставными шагами вперед, в стороны, назад, передачи мяча над собой
4,11	21	Прием и передача мяча.	Стойка игрока, перемещения в стойке передача двумя руками сверху над собой и после перемещения, эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола
4,11	22	Прием и передача мяча	Стойка игрока, перемещения в стойке передача двумя руками сверху в парах (оценка) и после перемещения, эстафеты и п. /игры с элем. волейбола.
5,11	23	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча на точность, ознакомить с комбинацией

5,11	24	Нижняя прямая подача, тактика игры	Прямой нападающий удар, верхняя прямая подача с 6 метров эстафеты и игра в волейбол по упрощённым правилам, прием мяча отраженного сеткой
1,12	25	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча на точность (оценка) , ознакомить с комбинацией
1,12	26	Перемещения и координационные способности	Комбинация из освоенных элементов (перемещения, прием, передача) прямой нападающий удар, игра в волейбол по упрощённым правилам
2,12	27	Передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, тактика игры	Стойка игрока, перемещения в стойке, прием и передача двумя руками снизу через сетку в парах(оценка) , игра в волейбол по упрощённым правилам
2,12	28	Тактика игры и развитие скоростных, силовых и координационных способностей	Стойка игрока, перемещения в стойке, прием и передача двумя руками сверху на месте и после движения шагом, нижняя прямая подача с 3-6 метров, прием и передачи мяча с низу на месте, мини волейбол (оценка бег3*10, подтягивание на перекладине, поднятие туловища за 30 сек, наклон вперед, прыжок в длину с места)
Лыжная подготовка- 11 часов			
3,12	29	Правила поведения и безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход	Правила поведения и безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим, требования к одежде на занятиях. Попеременный и одновременный ход, бесшажный ход, прохождение дистанции 2 км.
3,12	30	Одновременный бесшажный ход	Попеременный и одновременный ход, бесшажный ход (оценка) , прохождение дистанции 2 км
4,12	31	Попеременный двухшажный ход	Проведение ОРУ на уроке лыжной подготовки, бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 2 км
4,12	32	Повороты переступанием	Проведение ОРУ на уроке лыжной подготовки, бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, повороты переступанием (оценка)
2,01	33	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»	Техника безопасности на спусках и подъемах, подъем полуелочкой, одновременный бесшажный ход на пологом участке лыжни, эстафеты без палок (этап до 120 метров), коньковый ход
3,01	34	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»	ОРУ, спуск до 45градусов, подъем полуелочкой, равномерное прохождение дистанции до 3 км с использованием всех разученных ходов, оценка торможение плугом, коньковый ход
3,01	35	Развитие выносливости	Равномерное прохождение дистанции до 3 км с использованием всех разученных ходов, спуск в средней стойке оценка , торможение и поворот плугом, коньковый ход
4,01	36	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»	ОРУ, спуск до 45градусов, подъем полуелочкой, равномерное прохождение дистанции до 3 км с использованием всех разученных ходов, оценка торможение плугом, коньковый ход

4,01	37	Развитие выносливости	Равномерное прохождение дистанции до 3 км с использованием всех разученных ходов, спуск в средней стойке оценка , торможение и поворот плугом, коньковый ход
5,01	38	Спуски в средней стойке	ОРУ, торможение «плугом» на слоне до 45 градусов, поворот плугом прохождение дистанции 4 км
5,01	39	Прохождение дистанции 4,5 км	Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение плугом, прохождение дистанции 4,5 км любым способом
Гимнастика- 8 часов			
1,02	40	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний по теме «Гимнастика»	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Команды прямо, повороты в движении направо, налево. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, ОРУ без предметов на месте. Развитие силовых способностей, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
1,02	41	Строевые упражнения	Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, ОРУ без предметов на месте.. Развитие силовых способностей, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
2,02	42	Акробатика, развитие гибкости	Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, ОРУ без предметов на кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, упражнения для развития гибкости (оценка гибкость)
2,02	43	Акробатические упражнения	мальчики- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырки вперед и назад, длинный кувырок , стойка на голове и руках девочки- мост и поворот в упор в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад
3,02	44	Опорный прыжок	Акробатическая комбинация: мальчики согнув ноги (козел в длину, 110-115 см), девочки прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину 110 см), развитие силовых способностей
3,02	45	Опорный прыжок	Акробатическая комбинация из освоенных элементов мальчики согнув ноги (козел в длину, 110-115 см), девочки прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину 110 см), развитие силовых способностей
4,02	46	Опорный прыжок	Акробатическая комбинация из освоенных элементов (оценка) , мальчики согнув ноги (козел в длину, 110-115 см), девочки прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину 110 см), развитие силовых способностей
4,02	47	Развитие координационных способностей	Строевой шаг, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, эстафеты, ОРУ в движении, развитие координационных способностей . Подтягивание на перекладине (оценка)
Лепта- 9 часов			
1,03	48	Инструктаж по технике	Инструктаж по технике безопасности на уроках

		безопасности на уроках лапты. Ловля малого мяча	лапты. Подбрасывание и ловля мяча, передачи мяча в парах
1,03	49	Ловля передачи мяча в парах	Перебрасывание в парах, передачи из-за плеча, передачи мяча в парах с отскоком через площадку
2,03	50	Ловля передачи мяча в парах	Перебрасывание в парах, передачи из-за плеча, передачи мяча в парах с отскоком через площадку
2,03	51	Передачи в парах	Перебрасывание в парах, передачи из-за плеча, передачи мяча в парах с отскоком через площадку, длинные передачи в парах
3,03	52	Передачи и удары по мячу битой	Передачи в парах, передачи из-за плеча на время, длинные передачи, передачи в четверках, удары битой сверху, метание в движущуюся цель
3,03	53	Передачи и удары по мячу битой	Передачи в парах, передачи из-за плеча на время, длинные передачи (оценка) , передачи в четверках, удары битой сверху, метание в движущуюся цель
1,04	54	Передачи и удары сверху	Передачи мяча в тройках, в тройках на время, передачи в кругах, в кругах со сменой мест, эстафета с метанием в цель, удары по мячу битой сверху
1,04	55	Передачи, удары сверху, метание в цель	Передачи мяча в тройках, в тройках на время, передачи в кругах, в кругах со сменой мест, эстафета с метанием в цель
2,04	56	Передачи, удары сверху, метание в цель	Передачи мяча в тройках, в тройках на время, передачи в кругах, в кругах со сменой мест, эстафета с метанием в цель, удары по мячу битой сверху (оценка)
Легкая атлетика- 6 часов			
2,04	57	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, специальные беговые упражнения, бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий
3,04	58	Прыжок в высоту	Специальные беговые и прыжковые упражнения, прыжок высоту с разбега 11-13 шагов, развитие скоростно-силовых качеств
3,04	59	Прыжок в высоту	Специальные беговые и прыжковые упражнения, прыжок высоту с разбега с 7-9 шагов (оценка) , развитие скоростно-силовых качеств
4,04	60	Развитие скоростных способностей	ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, бег с низкого старта до 70 м, прыжок в длину с места (оценка) ,
4,04	61	Развитие скоростных способностей	Специальные беговые упражнения, скоростной бег до 60 метров, бег 3*10 метров на результат
5,04	62	Сдача нормативов по физической подготовке	Прыжок в длину с разбега, эстафетный бег, техника передачи (оценка) , спортивные игры.
Футбол- 6 часов			
5,04	63	Правила техники безопасности на уроках футбола. Основы знаний по	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

		теме «Футбол»	
1,05	64	Стойки и перемещения футболиста	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
2,05	65	Ведение мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
2,05	66	Удары по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
3,05	67	Ведение, удар и прием мяча	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.
3,05	68	Тактика нападения	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам.

Рассмотрено
На заседании методического объединения
протокол № 1 от 25.08.2022
Руководитель _____/Кондратьев О.В.

Согласовано
Заместитель директора по УВР:
_____/Кондратьева О.А.

Календарно-тематическое планирование Физическая культура

Класс 9

Учитель *Князев А.В.*

Количество часов: *всего 66, в неделю 2 часа*

Срок	Номер урока	Тема урока	Элементы содержания
Легкая атлетика- 6 часов			
1,09	1	Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой. Высокий старт	Высокий старт до 10–15 м, Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.
1,09	2	Бег с ускорением до 50 метров	Низкий старт, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье, прыжок в длину с места- оценка
2,09	3	Бег с ускорением 50–80 м,	Низкий старт до 30 м, бег с ускорением 80 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.
2,09	4	Бег на результат 60 метров	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма
3,09	5	Бег на средние дистанции.	Бег с преодолением препятствий. Бег 1500 м. ОРУ на развитие выносливости, бег 3*10м- оценка
3,09	6	Метание малого мяча	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги и прогнувшись.(оценить). Развитие скоростно-силовых качеств
4,09	7	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность – оценка. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств

Баскетбол- 12 часов			
1,10	8	Инструктаж по охране труда при занятии баскетболом. Стойка и передвижения игрока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол
1,10	9	Ведение мяча на месте.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.
2,10	10	Остановка прыжком.	Стойка и передвижение игрока Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройка. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Баскетбольная эстафета, остановка прыжком- оценка
2,10	11	Ведение в движении	Ведение мяча на месте, передачи в движении и после ведения. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств
3,10	12	Броски по кольцу	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча в движении. Игра баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжок в длину с места - оценка
3,10	13	Броски по кольцу	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча в движении. Игра баскетбол. Развитие координационных качеств Прыжок в длину с места- оценка
4,10	14	Тактика игры	Нападение быстрым прорывом 2:1, 3:2. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств
4,10	15	Броски мяча по кольцу	. Ловля мяча двумя руками от груди . Штрафной бросок- оценка. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
2,11	16	Ведение с изменением направления движения и скорости	Комбинация из остановок, перемещений, передач, бросков- оценка. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.
2,11	17	Ведение с изменением направления движения и скорости	Комбинация из остановок, перемещений, передач, бросков- оценка . Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.
3,11	18	Тактика игры	Позиционное нападение 3:3, 4:4, взаимодействие игроков «заслон». Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств, выполнение бросков с трех точек- оценка
3,11	19	Тактика игры	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств Подтягивание на перекладине
Гимнастика- 8 часов			

4,11	20	Инструктаж по охране труда при занятии гимнастикой	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей
4,11	21	Кувырок вперед и назад	Строевые упражнения . Размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед и назад +стойка на лопатках- оценка. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Наклон вперед сидя
5,11	22	Акробатические элементы	ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатические элементы 2-3. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.
5,11	23	Мост из положения стоя с помощью	Мост из положения стоя с помощью. Акробатические элементы 3-4. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Подтягивание на перекладине- оценка
1,12	24	Стойка на голове и руках	Строевые упражнения, стойка на голове и руках, комбинация. Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, наклон вперед из положения стоя- оценка
1,12	25	Акробатическая комбинация	Строевые упражнения, комбинация из освоенных элементов. Развитие гибкости, акробатическая комбинация- оценка
2,12	26	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок согнув ноги через козла в длину и ширину высота 100-110, девочки прыжок боком с поворотом на 90 градусов козел в ширину. поднимание туловища из положения лежа за 1 мин- оценка
2,12	27	Опорный прыжок	Строевые упражнения, опорный прыжок - оценка Развитие силовых способностей
Лыжная подготовка- 11 часов			
3,12	28	Инструктаж по охране труда при занятии лыжной подготовкой	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Техника безопасности при спусках и подъемах Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
3,12	29	Одновременный двухшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход, повороты на месте и в движении. Прохождение дистанции 2 км.

4,12	30	Попеременно двухшажный ход	Классические и коньковые хода. Прохождение дистанции 2-3 км. торможения и повороты на пологом склоне. Торможение плугом- оценка
2,01	31	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег	Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров
3,01	32	Спуски и подъемы	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов. спуск с горы в различных стойках- оценка
3,01	33	Торможение «плугом»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 3,5 км. С разной скоростью.
4,01	34	Подъем «елочкой»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Поворот переступанием с изменением направления. Прохождение 3,5 км..
4,01	35	Спуски в средней стойке	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 4 км.
5,01	36	Прохождение дистанции 5км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов- оценка Прохождение дистанции 4,5 км. Подъемы, спуски.
5,01	37	Лыжные гонки 1 - 2км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.
1,02	38	Круговая эстафета	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», круговая эстафета до 150 метров.
Волейбол- 12 часов			
1,02	39	Инструктаж по охране труда при занятиях волейболом. Нижняя прямая подача	Охрана труда при занятии спортивными играми. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Нижняя прямая. Подача снизу, прием мяча, Учебная игра. Развитие координационных способностей

2,02	40	Прием мяча снизу	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей
2,02	41	Нижняя прямая подача	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
3,02	42	Верхняя прямая подача	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
3,02	43	Нападающий удар	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.
4,02	44	Верхняя прямая подача	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. Верхняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
4,02	45	Передача мяча сверху	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача . Учебная игра. Развитие координационных способностей
1,03	46	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
1,03	47	Тактика игры в нападении	Перемещение игрока. Комбинации Учебная игра. Развитие координационных способностей
2,03	48	Тактика игры в защите	Перемещение игрока, блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей
2,03	49	Учебная игра	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей
3,03	50	Учебная игра	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая

			подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей
Легкая атлетика- 4 часа			
3,03	51	Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 5 минут.
1,04	52	Метание малого мяча с разбега 4-5 метров	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 3*10 м
1,04	53	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Эстафетный бег до 40 метров этап.
2,04	54	Передача эстафетной палочки	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег 2 х 30 – 40 метров. Бег 60 метров на результат
Лепта- 9 часов			
2,04	55	Инструктаж по охране труда при занятии лептой. Ловля малого мяча	«Ловушка», Подбрасывание и ловля. Перебрасывание в парах. Перекатывание мяча в приседе. Передача мяча в парах.
3,04	56	Ловля малого мяча	Перебрасывание в парах, Передача из-за плеча, Перекатывание мяча в приседе, Передача мяча отскоком через площадку, метание в цель.
3,04	57	Передачи в парах	Передача в парах из-за плеча, Передача из-за плеча на время, Передача мяча партнеру с отскоком об пол, «Длинные» передачи в парах.
4,04	58	Передачи и обучение ударам битой сверху	Передачи в парах из-за плеча, Передачи отскоком через площадку, «Длинные» передачи в парах, Передачи в четверках. Удары битой сверху.
4,04	59	Передачи и удары сверху	Передачи в парах из-за плеча, передачи отскоком через площадку, передачи в четверках, передачи в четверках на время, метание в движущуюся цель, Удары сверху, Салки в парах
5,04	60	Передачи, удары сверху и метание в цель	Передачи в тройках, Передачи в тройках на время, Передачи в кругах, Передачи в кругах со сменой мест, Эстафета с метанием в цель, Удары сверху.

5,04	61	Ловля, передачи и осаливания, обучение игре	Ловля мяча в движении, «Свечи», «Комплексное» упражнение, Двусторонняя игра, Игроки нападения, Игроки защиты
1,05	62	Двусторонняя игра. сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	Передачи из-за плеча в парах, «Свечи», ловля мяча в движении, «Комплексное» упражнение ,ровести его в форме соревнования: команда побеждает, если осалила большее количество перебегающих игроков. Двусторонняя игра.
2,05	63	Двусторонняя игра. Контроль навыков игры в лапту.	Двусторонняя игра с вводом основных правил. Контроль навыков игры в лапту.
Футбол- 3 часа			
2,05	64	Инструктаж по правилам безопасности на занятиях футболом. Передачи и удары по воротам	Инструктаж по правилам безопасности на занятиях футболом, передачи различными способами, перемещения игроков, правила игры
3,05	65	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
3,05	66	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Двусторонняя игра в футбол

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.**

5 класс

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>
ЭКСПРЕСС ТЕСТЫ						
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
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
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	10,0	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
ЛЫЖИ						
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					
БАСКЕТБОЛ						
1. Ведение мяча бегом	Техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
2. Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	100	50	30

6 класс

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>
ЭКСПРЕСС ТЕСТЫ						
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	42	36	30	32	27	23

за 1 мин, раз						
6. Челночный бег 4х9 м , с	10,6	11,0	11,2	11,1	11,4	11,7
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
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					
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения	Техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Прыжки со скакалкой за 1 мин	90	80	70	100	60	40
2. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
ЛЫЖИ						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
2. Одновременный двухшажный ход	Техника					
3. Одновременный одношажный ход	Техника					
4. Поворот «пуглом» 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

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>
ЭКСПРЕСС ТЕСТЫ						
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
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
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
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения	Техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Прыжки со скакалкой за 1 мин	100	95	85	100	70	45
2. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
ЛЫЖИ						
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

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>
ЭКСПРЕСС ТЕСТЫ						
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
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
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
БАСКЕТБОЛ						
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
ГИМНАСТИКА						
1. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
2. Прыжки со скакалкой за 1 мин	110	105	100	125	80	50
3. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
ЛЫЖИ						
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

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>
ЭКСПРЕСС ТЕСТЫ						
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
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
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
БАСКЕТБОЛ						
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					
ГИМНАСТИКА						
1. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
2. Прыжки со скакалкой за 1 мин	120	115	110	130	90	60
3. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
4. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
5. Упражнение в равновесии на бревне (соединение)	Техника					
ЛЫЖИ						
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			

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Класс	Оценочные и методические материалы
5-7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.- 176 с. Авторы Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А. 2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М. «Просвещение» 2010г., авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. 3. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России. - М.: Физкультура и спорт, 2003.- 144 с. В.С Родиченко 4. Физическая культура. 5- 7 классы/ Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. 5. Формирование здорового образа жизни подростков 5-9 классы «Вентана-граф» 2005 г. Матвеев А.П., Петрова Т.В. 6. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5- 7 классы. Пособие для учителя 7. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1- 11 классы. 8. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5- 9 классы (серия «Текущий контроль»). 9. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). 10. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). 11. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») 12. В.И.Лях Физическая культура. Рабочие программы. М. «Просвещение» 2012г.
8-9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.- 176 с. Авторы Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А. 2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М. «Просвещение» 2010г., авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. 3. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России. - М.: Физкультура и спорт, 2003.- 144 с. В.С Родиченко 4. Физическая культура. 5- 7 классы/ Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. 5. Формирование здорового образа жизни подростков 5-9 классы «Вентана-граф» 2005 г. Матвеев А.П., Петрова Т.В. 6. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5- 7 классы. Пособие для учителя 7. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1- 11 классы. 8. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5- 9 классы (серия «Текущий контроль»). 9. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). 10. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). 11. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

12. В.И.Лях Физическая культура. Рабочие программы. М. «Просвещение» 2012г.

13. Зданевич А.А., В.И.Лях «Физическая культура.8-9 классы» М.: Просвещение, 2017г.