

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «ТРОИЦКО-ПЕЧОРСКИЙ»

МОУ ООШ пст.Русаново

РАССМОТРЕНО

на методическом совете

Сердитова О.Г.

Протокол № 1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Сердитова О.Г.

[Номер приказа] от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ООШ
пст.Русаново

Макарова Г.С.

Приказ № 107 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

пст.Русаново 2023

**Планируемые результаты освоения программы по предмету
«Физическая культура»
за уровень основного общего образования**

Федеральный государственный образовательный стандарт (далее – ФГОС) основного общего образования (далее – ООС), утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897, формулирует требования к результатам освоения основной образовательной программы в единстве личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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

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

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

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей

познавательной деятельности;

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

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

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

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

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты освоения ООП включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

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

При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают и приобретают на первом уровне **навыки работы с информацией** и выполняют их. Они могут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде

плана и тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

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

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретают опыт проектной деятельности** как одной из форм учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению

мотивации

и

эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся может:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль

воей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с

изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменения характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической активности).

Познавательные УУД

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных

емуслов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контекст решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные/наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать

текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся может:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах в вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

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

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства и наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования.

Физическая культура 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 самостоятельных занятий физическими упражнениями с товарищами, излагать с помощью особенностей 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 подготовкой мест занятий, правильно выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах ишибах 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 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 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 физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями различной 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 «Готовь к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

учащийся научится:

Планируемые предметные результаты по классам:

7 класс

учащийся научится:

- 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 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;
- 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 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.

учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 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;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готовк труду и обороне" (ГТО).
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готовк труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

8 класс

учащийся 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 прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств основных систем организма;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжные прогулки, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур, 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;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готовк труду и обороне» (ГТО).
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готовк труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

9 класс

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 с своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших 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 физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжные прогулки, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур, 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;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готовк труду и обороне" (ГТО).
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готовк труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» Физическая культура как область знаний

История современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

-

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-

оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-*

тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения под водой в бассейне. Подводные упражнения в лодке и на воде, всплывание и скольжение. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах различными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся

мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Содержание РПУП «Физическая культура» по годам обучения

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

5 класс: Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История возникновения комплекса ГТО.

6 класс: Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Знак ГТО.

7 класс: Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение ГТО в школе.

8 класс: Организация и проведение пеших туристских походов. Физкультурный комплекс ГТО.

9 класс: Требования техники безопасности и бережному отношению к природе. Структура комплекса ГТО (СССР).

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

5 класс: Физическое развитие человека. Основные термины и понятия вида (видов) спорта.

6 класс: Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Основные понятия физической и спортивной подготовки учащихся.

7 класс: Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования техники безопасности. Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

8 класс: Техника движений и её основные показатели. Активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

9 класс: Спорт и спортивная подготовка. Структура двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля

5-9 класс: Комплексы упражнений, направленные на подготовку учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.

Физическая культура человека.

5 класс: Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

6 класс: Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.

7 класс: Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за физическим развитием.

8 класс: Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за физической подготовленностью.

9 класс: Здоровье и здоровый образ жизни.

5 - 9 класс: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и

составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

физкультминутки, физкультпаузы, коррекции осанки и телосложения. Составление планов самостоятельного проведения занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-

оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики:

5 -9 класс: Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядках (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-

ориентированная физкультурная деятельность *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые*

разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом

спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

7 классы

2 часа в неделю, всего 68 ч.

Номер раздела	Наименование раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
1.1	История и современное развитие физической культуры	В течение урока	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержания и правила соревнований.</p> <p>Определяют цели возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Объясняют, чем замечателен советский период развития олимпийского движения</p>
			<p>определяют какие виды спорта, используются школьной программой по физической культуре, объясняя причины включения упражнений из базовых видов спорта.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать основные организационные и правовые основы.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре». Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезней глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных мышечных групп.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p>Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их связь со здоровьем человека.</p> <p>Объясняют значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Составляют индивидуальный режим дня и учебной недели.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений утренней гимнастики. Характеризовать цель и назначение утренней зарядки.</p>

			<p>условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Знать и соблюдать правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах ишибах.</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавшего.</p> <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов.</p>
2.1	Лёгкая атлетика	24 ч	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов.
			<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику высокого старта.</p> <p>Выполняют высокий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её частоту и сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют с одноклассниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её частоту и сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют с одноклассниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её частоту и сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют с одноклассниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

			<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность стрелкового разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p>
2.2	Баскетбол	8 ч	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p>Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>

			<p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
2.3	Волейбол	8 ч.	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,</p>
			<p>выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют с соперниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют с соперниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом с соперниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют с соперниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
2.6	Гимнастика элементами акробатики	14 ч.	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа</p>

			<p>разученных упражнений Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Составляют совместное упражнение с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения.</p>
2.7	Лыжная подготовка	16 ч.	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы</p>
			<p>организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правил соревнований. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от</p>
2.9.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и</p>

		<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правил соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
<p>Организация ельн ых занятий физической культурой</p>		<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, проведение планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и самостоятельное составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов самостоятельного проведения занятий спортивной подготовкой, плановой физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физической подготовки. Организация досуга средствами физической культуры.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>		<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб). Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведённым показателям. Отбирают основные средства, используемые для индивидуальных комплексов, утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (под ихних перемен). Осуществляют их планирование в самостоятельных формах занятий. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.</p>

			<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p> <p>Раскрывают историю формирования туризма.</p> <p>Формируют на практике туристически навыки пешего похода под руководством преподавателя.</p> <p>Объясняют важность бережного отношения к природе.</p>
--	--	--	---

8-9 классы
2 часа в неделю, всего 136 ч.

Номер раздела	Наименование раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
1.1	История современное развитие физической культуры	В течение урока	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
1.2	Современное представление о физической культуре		<p>Руководствуясь правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения профилактики её нарушения и коррекции.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма.</p> <p>Готовятся осмысленно, относятся к изучаемым двигательным действиям.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоения основных двигательных действий и руководствуются правилами профилактики проявления и устранения ошибок.</p> <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p>

			<p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.</p> <p>Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p> <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типы травм и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p> <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в революционной России, характеризуют историческую роль А.Д.Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранец) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».</p>
2.1	Легкая атлетика	22 ч.*2кл.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют с сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

			<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют с соперниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют с соперниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность трёх шагов разбегав стандартных условиях в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма для развития физических способностей.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p>Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой в течение этих занятий. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правил соревнований.</p>
	Баскетбол	8ч *2кл	<p>Взаимодействуют с соперниками в процессе совместного освоения техники игровых. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

			<p>от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом с соперниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют</p>
	Волейбол	8ч *2кл	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют с соперниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом с соперниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>.</p>

			<p>Осуществляетсамоконтроль зафизическойнагрузкойвовремяэтих занятий. Организуотсосверстникамисовместныезанятияпоподвижнымиграми игровымупражнениям,приближённыек содержаниюразучиваемойигры,осуществлятьпомощьвсудействе,комплектованиии</p>
2.5	Гимнастикас элементами кробатики	14 ч. *2кл	<p>Различаютстроевыекоманды. Чётковыполняютстроевыеприёмы. Описывают техникуобщеразвивающихупражненийисоставляют комбинацииизчисларазученных упражнений. Описывают техникуобщеразвивающихупражненийспредметамиисоставляют комбинацииизчисларазученныхупражнений. Описывают техникуподъемапереворотом вупор силой. Определяют ивыполняют подготовительныеупражнения для освоенияподъемапереворотомвупор силой. Описывают техникуакробатическихупражнений исоставляютакробатическиекомбинацииизчисларазученныхупражнений. Используютгимнастическиеиакробатическиеупражнения для развитиякоординационныхспособностей.</p>

			<p>выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь</p>
	Лыжная подготовка	16 ч*2кл	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют с сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организации для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники и выполнения лыжных ходов и правил соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих</p>

2.6.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<p>Определяют задачи и содержание прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правил соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
4.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов самостоятельного проведения занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга</p>
		<p>средствами физической культуры.</p>
4.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения те организма (с помощью функциональных проб). самостоятельных занятиях.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической культурой спорта.</p> <p>Пробуют выполнить нормативы общей физической комплексы упражнений для общей разминки. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Оценку эффективности занятий. Оценка техники технических ошибок. Измерение резервов. Используют разученные комплексы упражнений</p> <p>турой во время этих занятий. Выбирают вид о подготовки. Составляют ельных занятиях. Осуществляют самоконтроль</p>

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№ п/п	Вид программного материала	7 кл	8 кл	9 кл
1.1	Основы знаний (в течение урока)	3	3	3
1.2	Спортивные игры	14	14	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	24	26	22
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16
	Итого:	68	69	68

Диагностика физической подготовленности учащихся (тестирование)

Контрольные нормативы для 7 класса

	Контрольное упражнение	мальчик			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.9	5.4	5.9	5.0	5.6	6.2
2.	Бег 60 м	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3.	Бег 1000 м	4.20	4.40	5.00	4.50	5.30	5.50
4.	Бег 1500 м.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5.	Прыжок в длину с места	190	175	155	175	160	140
6.	Подтягивание/отжимания	8	6	5	19	15	11
7.	Пресс 30сек.	25	23	20	20	18	15

8.	Прыжка на скакалке 30 сек.	50	40	35	55	45	40
9.	Наклон туловища вперед см	9	6	3	18	11	6
10.	Прыжок в длину разбега	380	350	290	350	300	240
11.	Метание мяча 150 г.	39	31	23	26	19	16
12.	Бег на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
13.	Прыжок в высоту	115	105	95	105	95	85

Контрольные нормативы для 8 класса

	Контрольное упражнение	мальчик			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.7	5.1	5.7	4.9	5.4	6.1
2.	Бег 60 м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3.	Бег 1000 м	4.15	4.30	5.00	4.40	5.15	5.45
4.	Бег 2000 м.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
5.	Прыжок в длину места	195	180	165	180	170	150
6	Прыжок в высоту	125	115	100	110	100	90
7.	Подтягивание/отжимания	9	7	6	19	15	11
8.	Поднимание туловища 30 с	26	24	21	22	20	17
9.	Прыжка на скакалке 30 сек.	55	45	40	60	55	45
10	Наклон туловища вперед см	11	8	4	20	13	8
11.	Прыжок в длину разбега	410	370	310	360	310	260
12.	Метание мяча 150 г.	42	37	28	27	21	17
13.	Бег на лыжах 3 км	18.00	19.00	20	20.00	21.00	23.00

Контрольные нормативы для 9 класса

	Контрольное упражнение	мальчик			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.6	5.0	5.5	4.8	5.2	5.9
2.	Бег 60 м	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3.	Бег 1000 м	4.15	4.30	5.00	4.40	5.15	5.45
4.	Бег 2000 м.	9.20	10.10	11.00	10.30	12.00	13.00
5.	Прыжок в длину с места	210	190	180	190	170	150
6	Прыжок в высоту	130	120	110	115	105	95
7.	Подтягивание/отжимания	10	8	7	20	15	12
8.	Поднимание туловища 30 с	27	24	21	24	21	18
9.	Прыжки на скакалке 30 сек.	60	50	40	70	60	55
10	Наклон туловища вперед с м	12	9	5	20	13	8
11.	Прыжок в длину разбега	430	380	330	370	330	290
12.	Метание мяча 150 г.	45	40	31	28	23	18
13.	Бег на лыжах 3 км	17.30	18.00	19.00	19.30	20.30	21.30

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Общее количество часов -70

Общее количество учебных часов на четверть-18

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
Легкая атлетика – 10ч			
1	Высокий старт	1	Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.
2	Бег с ускорением	2	Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правиласоревнований
4-5	Бег на результат 60 метров	2	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин.. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правиласоревнований
6	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Разбег. Метание теннисного мяча на дальность в заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правиласоревнований
7	Прыжок в высоту	2	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность в заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правиласоревнований
8	Метание мяча	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4–5 бросковых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правиласоревнований по легкой атлетике
9-10	Бег на среднюю дистанцию	2	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правиласоревнований. Развитие выносливости.
11	Повороты с мячом без мяча	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом без мяча. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционно-нападению с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
12	Передачи мяча	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционно-нападению с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления

13	Броски мяча по кольцу	1	Передвижение игрока. Повороты мячом. Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Передача мяча наместе с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча наместе с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционно-нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления
14	Ведение мяча в движении	1	Передвижение игрока. Повороты мячом. Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Передача мяча наместе с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча наместе с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционно-нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола
15	Учебная игра	1	Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей
16	Учебная игра 3х3, 3х2	1	Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Передача мяча различным способом в паре в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей
17	Бросок мяча двумя руками от головы	1	Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Передача мяча различным способом в паре в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей
18	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	1	Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Передача мяча различным способом в паре в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие

Пчетверть

Общее количество учебных часов на Пчетверть –

14 Гимнастика-14 часов

Номер урока	Тема урока	Кол- во час	Элементы содержания
19	акробатика	1	Кувырок вперед стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полупагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей
20		1	Кувырок вперед стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полупагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей
21		1	Кувырок вперед стойку на лопатках, стойка на голове согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей
22- 23	Акробатических комбинации	2	Кувырок вперед стойку на лопатках, стойка на голове согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей
24	Лазание по канату в два приема	2	Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие
25	Лазание по канату Висы. Строевые упражнения		силовых способностей
26	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махомодной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты Развитие силовых способностей
27	Махом назад соскок (мальчики), Махомодной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	Выполнение команд: «Полоборотанаправо!», «Полоборотаналево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом назад соскок (мальчики), Махомодной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости
28	Висы в упоре. Подтягивание	2	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе
29	Подъем переворотом в упор, передвижение в	2	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ногами врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение

	висе(мальчики). Махомоднойру кой,толчкомдру гой подъемпере воротом(девочк и)		гимнастики.Развитиескоростно-силовыхспособностей
30	Опорный прыжок	1	Опорныйпрыжок,согнувноги(мальчики).Прыжокногиврозь(девочки).ОРУспред метами.Эстафеты.Прикладноезначениегимнастики.Развитиескоростно-силовыхспособностей
31	Опорный прыжок	2	Опорныйпрыжок,согнувноги(мальчики).Прыжокногиврозь(девочки).ОРУспред метами.Эстафеты.Прикладноезначениегимнастики.Развитиескоростно-силовыхспособностей
32	Прыжокнагивр озь(козелвшир ину,высота100- 110см.)	2	Выполнениеопорногопрыжка.ОРУспредметами.Эстафеты.Развитие скоростно-силовыхспособностей

III

четверть

ОбщееколичествоучебныхчасовнаIIIчетверть–20

Номерурока	Темаурока	Кол-вочасов	Элементысодержания
Лыжнаяподготовка16ч			
33	Скольжение безпалок	1	Техникабезопасностинауракахлыжнойподготовки ПроведениекомплексаОРУпольжнойподготовке.Скольжениебезпалок.Безшажны йход.Одновременныйдвухшажныйход.Прохождениедистанции1км.
34	Одновременны йдвухшажныйход	1	ПроведениекомплексаОРУпольжнойподготовке.Скольжениебезпалок.Безшажны йход.Одновременныйдвухшажныйход.Прохождениедистанции1км
35	Одновременны йбезшажный	1	ПроведениекомплексаОРУпольжнойподготовке.Скольжениебезпалок.Без шажныйход.Одновременный двухшажныйход.Лыжнаяэстафета. Прохождениедистанции1км.
36	Эстафетный бег	2	ПроведениекомплексаОРУпольжнойподготовке. Одновременныйбезшажныйходнанебольшомуклонеместность.Эстафетабезпалокэтап омдо120метров.

37	Подъем «елочкой».		Проведение комплекса ОРУ полужной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем
38	Торможение плугом	1	Проведение комплекса ОРУ полужной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение плугом Повороты соспусков вправо влево. Прохождение 2 км.
39	Спуски подъемы	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ полужной подготовке. Спуск с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. сосменой ходов. Повороты на месте.
40	Спуски наклоны	1	Проведение комплекса ОРУ полужной подготовке. Спуск с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. сосменой ходов. Повороты на месте.
41	Повороты на месте.	1	Проведение комплекса ОРУ полужной подготовке. Спуск с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. сосменой ходов. Повороты на месте.
42	Повороты на месте.	1	Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. сосменой ходов в средней скорости.
43	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	Проведение комплекса ОРУ полужной подготовке. Соревнования полужным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1 км.
44	Лыжные гонки 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ полужной подготовке. Спуск в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.
45	Спуск с горки	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ полужной подготовке. Спуск с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. сосменой ходов
46	Спуск с уклонов под 45 градусов	1	Проведение комплекса ОРУ полужной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2-2,5 км. с совершенствованием пройденных ходов.
47-48	Прохождение дистанции 2-2,5 км.	2	Проведение комплекса ОРУ полужной подготовке. Соревнования полужным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.
49	Стойка и перемещение игрока	1	Сдача должниками учебных нормативов. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр
50	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры
51	Передача мяча сверху двумя руками	1	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам
52	Нижняя прямая подача мяча	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.

4 четверть 18ч

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
53	Прыжки в высоту	1	Прыжок в высоту с 5–5 беговых шагов способом перешагивания.
	способом «перешагивания»		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
54		1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
55		2	Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
56		1	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
57	Передача мяча двумя руками и передача мяча сзади	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.
58	Прием мяча сзади двумя руками	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.
59	Нижняя прямая подача мяча.	1	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.
60	Подача мяча через сетку	1	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.

61-62	Бег60метров	2	Техникабезопасностипризанятии легкойатлетикой. Специальныебеговыеупражнения. ОРУразвитиескоростно-силовыхкачествМетаниетеннисногомячаназаданноерасстояние. Бегвмедленномтемпе до5минут
63	Метаниетеннисногомячанадальность	2	Специальныебеговыеупражнения. ОРУразвитиескоростно-силовыхкачеств. Бегвмедленномтемпе до5минут. Метание(малого)теннисногомячанадальностьотскокаотстены. Метаниетеннисногомячавкоридоре5-6метроввгоризонтальнуюивертикальнуюцель(1x1)срасстояния8-10метров.
64	Метаниемалогомячасрасстояние4-5метров	1	Специальныебеговыеупражнения. ОРУразвитиескоростно-силовыхкачеств. Метаниетеннисного(малого)мячанадальностьвкоридоре5-6метров. Прыжкивдлинусразбегаспособом«согнувноги».
65-66	Прыжкивдлинус7-9шаговразбега	2	Специальныебеговыеупражнения. ОРУразвитиескоростно-силовыхкачеств. Прыжкивдлинусразбегаспособом«согнувноги»с7-9шаговразбега. Эстафетныйбегдо40метровэтап.
67	Бросокнабивногомяча(2кг.)	1	Специальныебеговыеупражнения. ОРУразвитиескоростно-силовыхкачеств. Эстафетныйбег. Кроссоваяподготовка1км.
68	Кроссоваяподготовка1км.	1	ОРУразвитиескоростно-силовыхкачеств. Проведениеэстафеты, Подтягиваниенаперекладине–мальчики, отжиманиеотпола–девочки. Подведениеитоговзаучебныйгод. Домашнеезаданиеалето.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Общеколичество часов - 72

Общеколичество учебных часов на четверть - 18

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
1	Низкий старт	1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств
2	Бег 30 метров	1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования и/а упражнений для развития скоростных качеств
3-4	Бег с ускорением 70–80 м,	2	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования и/а упражнений для развития скоростных качеств
5	Бег на результат 100 метров	1	ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования и/а
6	Прыжок в длину 11-13 шагов разбега	1	Прыжок в длину 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования и/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств
7	Прыжок в длину разбега.	1	Прыжок в длину 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования и/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств
8	Метание малого мяча	1	Прыжок в длину на результат с расстояния 12–14 метров (девушки), до 16 метров (юноши). Техника выполнения метания мяча с разбега
9-10	Бег на средние дистанции	2	Бег 1000 м (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости
11	Передачи мяча	1	Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы места. Передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие
12	Бросок мяча по колыцу	1	Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей
13	Штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение с заменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.

14	Передачи мяча разными способами в движении.	1	Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
15	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра 3х3, 4х4	1	Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении и парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
16	Технически действия в защите.	1	Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
17	Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4	1	Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2×2, 3×3, 4×4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
18	Учебно-тренировочная игра	1	Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

II четверть 14ч

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
Гимнастика 14ч			
19	Кувырок вперед и назад	1	Кувырок назад в упор стояногим врозь (мальчики). Мости поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей
20	Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полупогат (д)	1	Кувырок назад вперед, длинный кувырок (м). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей
21	Мост – девочки Стойка на голове – мальчики	1	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мости поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей
22-23	Акробатические элементы	2	Кувырок назад в упор стояногим врозь (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мости поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей
24	Лазание по канату в два приема	1	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мости поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей
25	Лазание по канату	1	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мости поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.
26	Висы и упоры. Строевые упражнения	1	Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении (сочетание движений рук и ног). Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей
27	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки)	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
28-29	Прикладные упражнения.	2	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-

30	Строевые упражнения.	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.
31	Упражнения в равновесии	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение в двоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
32	Комбинация в равновесии	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Шчетверть

Общее количество учебных часов на Шчетверть – 20

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
Лыжная подготовка – 16ч			
33	Одновременный одношажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, тебмпературный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход.
34	Попеременный двушажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
35	Прохождение дистанции 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.

36	Прохождение дистанции со сменой ходов	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ польжжной подготовке. Спуск с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.
37	Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ польжжной подготовке. Спуск с уклонов под 45 градусов. Подъем мелочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.
38	Поворот «плугом»	1	Проведение комплекса ОРУ польжжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем мелочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. с разной скоростью.
39	Подъема «елочкой»	1	Проведение комплекса ОРУ польжжной подготовке. Подъем мелочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..
40	Спуски в средней стойке	1	Проведение комплекса ОРУ польжжной подготовке. Техника торможения «плугом» с уклона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 - 2,5 км. С совершенствованием пройденных ходов.
41	Прохождение дистанции 2-2,5 км.	1	Проведение комплекса ОРУ польжжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.
42	Прохождение дистанции 2 – 3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ польжжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км.. Подъемы, спуски.
43	Круговая эстафета	1	Проведение комплекса ОРУ польжжной подготовке. Техника лыжных ходов, спуски и подъемы, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.
44	Лыжная эстафета.	1	Проведение комплекса ОРУ польжжной подготовке. Техника лыжных ходов, спуски и подъемы, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км

45	Прохождение дистанции в 3 км. Попересеченной местности	1	Проведение комплекса ОРУ польской подготовки. Техника лыжных ходов, спуски и подъемы, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. Попересеченной местности
46	Лыжные гонки до 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ польской подготовки. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 – 2 км.
47	Прохождение дистанции попеременной скоростью до 4 км.	1	Проведение комплекса ОРУ польской подготовки. Техника лыжных ходов, спуски и подъемы, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км.
48	Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.	1	Проведение комплекса ОРУ польской подготовки. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. Подведение итогов проведения уроков лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.
49	Передача над собой	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой в встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
50	Верхняя передача в парах через сетку.	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой в встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
51	Прямой нападающий удар	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой в встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
52	Игра по упрощенным правилам	1	Подведение итогов по учебной четверти. Сдача задолжниками учебных нормативов. Тестирование по теоретической части.

4 четверть 20ч

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
Легкая атлетика – 4 часа + 4 часа спортивные игры (57-60)			
53	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования и/или упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег. 3х10м
54	Прыжок в высоту Метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования и/или упражнений для развития скоростно-силовых качеств
55	Метание малого мяча на дальность	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150г мяча на дальность с 5–6 шагов.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования и/или упражнений для развития скоростно-силовых качеств
56		1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150г мяча на дальность с 5–6 шагов.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования и/или упражнений для развития скоростно-силовых качеств
57	Нижняя прямая подача мяча	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых способностей
58	Нижний прием подачи	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей
59	Нападающий удара	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.
60	Учебно-тренировочная игра	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно – силовых способностей

Легкая атлетика – 14 часов

61	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт 30–40 м. Старты различных положений. Бег подстанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
62-63	Бег 30 метров	2	Низкий старт 30–40 м. Бег подстанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств
64-65	Бег 60 метров	2	Низкий старт 30–40 метров. Бег подстанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств
66	Бег 60 метров прыжком в длину с разбега	1	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
67	Кроссовая подготовка	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости
68	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки)	1	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Общеколичественное количество часов –

68 Четверть-18

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
Легкая атлетика-10ч			
1	Низкий старт	1	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70–80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инс
2-3	Спринтерский бег Бег 30 метров	2	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70–80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
4	эстафетный бег	1	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70–80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
5-6	Бег 60 метров	1	Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств
7	Прыжок в длину разбега;	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта
8	Метание малого мяча	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта
9	Прыжок в длину разбега	1	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств
10	Бег на средние дистанции	1	Бег 1000м (мальчики) и 1000м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История отечественного спорта
11	Позиционное нападение с сменой мест	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение с сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола
12	Личная защита в игровых взаимодействиях	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение с сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Правила баскетбола
13	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение с сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола

14	Штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционно нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра
15	Позиционное нападение	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционно нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола
16	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционно нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола
17	Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционно нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола
18	Учебная игра 5х5	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола

Календарно-тематическое планирование Четверть

Общеколичество учебных часов на Четверть – 14 (гимнастика)

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
19	Акробатика	1	Изупора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырок впереди назад слитно. Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страхование и само страхование.
20	Длинный кувырок трехшагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	1	Изупора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок трехшагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад вполупагата (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
21	Изупора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге в падении (девочки)	1	Изупора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок трехшагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной ноге в падении (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
22	Акробатические элементы	1	Изупора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок трехшагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад вполупагата (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
23	Подъем переворотом в упорах мисилой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1	Переход шага наместе на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упорах мисилой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ наместе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
24	Подъем переворотом мисилой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1	Переход шага наместе на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом мисилой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ наместе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
25	Размахивание и соскок	1	Переход шага наместе на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и соскок ОРУ наместе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, ее материальным и духовным ценностям

26	Подъемапереворотом;подтягиванийввесе:мальчики. Поднятиеногввесе:девочки	1	Переходсшаганаместенаходьбуклоннеившеренге.Подтягиваниеввесе.Подъемпереворотомсилой(мальчики).Подъемпереворотоммахом(девочки).ОРУнаместе. Упражнениенагимнастическойкамейке.Развитиесиловыхспособностей
27	Переходсшаганаместенаходьбуклоннеившеренге.	1	Перестроениеизколонныпоодномувколоннуподва,четыревдвиженииПереходсшаганаместенаходьбуклоннеившеренге..ОРУспредметами.Эстафеты.Развитиескоростно-силовыхспособностей. Лазаниепоканатувдваприема
28	Лазаниепо канату	1	Перестроениеизколонныпоодномувколоннуподва,четыревдвижении.ОРУспредметами.Эстафеты.Развитиескоростно-силовыхспособностей.Лазаниепоканатувдваприема.Прикладныеупражнения
29	Лазаниепо канату в два приема	1	Перестроениеизколонныпоодномувколоннуподва,четыревдвижении.ОРУспредметами.Эстафеты.Развитиескоростно-силовыхспособностей.Лазаниепоканату в два приема.Прикладныеупражнения
30	Строевыеупражнения,лазание,прикладныеупражнения	1	Перестроениеизколонныпоодномувколоннуподва,четыревдвижении.ОРУспредметами.Эстафеты.Развитиескоростно-силовыхспособностей.Прикладныеупражнения.Лазаниепо канату
31	Опорный прыжок	1	ОРУспредметами.Опорныйпрыжокбокочерезконя(девочки),согнувногичерезкозла(мальчики.). Упражнениядляразвитиесиловыхспособностейисиловойвыносливости.
32	Опорный прыжок	1	ОРУспредметами.Опорныйпрыжокбокочерезконя(девочки),согнувногичерезкозла(мальчики).Упражнениядляразвитиесиловыхспособностейисиловойвыносливости.

Тематическое планирование на III четверть 20ч

Общее количество учебных часов	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
33	Попеременный двухшажный ход	1	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Т.Б на уроках лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1 км
34	Одновременный двухшажный	1	Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ лыжной подготовкой. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км
35	Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ лыжной подготовкой. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.
36	Одновременный одношажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ лыжной подготовкой. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.
37	Одновременный безшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ лыжной подготовкой. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе
38	Преодоление контруклонов	1	Повторить технику спусков и подъемов поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3 км сменой ходов
39	Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ лыжной подготовкой. Попеременный четырехшажный ход. Повороты спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.

40	Прохождение дистанции 2-3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ полужной подготовке. Техника торможения «плугом» со скл. на 45 градусов. Прохождение дистанции 2-2,5 км. с совершенствованием пройденных ходов.
41	Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ полужной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спуском вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе
42	Преодоление конструкторных препятствий	1	Техника спуска и подъема поворотами и приспусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3 км. со сменой ходов
43-44	Прохождение дистанции 5 км. в медленном темпе	2	Проведение комплекса ОРУ полужной подготовке. Предварительные соревнования полужным гонкам. Прохождение дистанции 2-3 км.
45-46	Прохождение дистанции 2-3 км. в среднем темпе	2	Проведение комплекса ОРУ полужной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спуском вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе
47-48	Прохождение дистанции 2-3 км.	2	Проведение комплекса ОРУ полужной подготовке. Соревнования полужным гонкам. Прохождение дистанции 2-3 км. Подготовка к уроку полужной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.
49	Верхняя прямая подача	1	Охрана труда при занятии спортивными играми. Стойки перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая подача снизу, прием мяча, Учебная игра. Игра на падение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
50	Прием мяча снизу	1	Стойки перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженное сеткой. Учебная игра. Игра на падение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
51	Нападающий удар	1	Охрана труда при занятии спортивными играми. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,
52	Учебная игра	2	отраженное сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра на падение через зону. Развитие координационных способностей

Календарно-тематическое планирование 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 16

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
Легкая атлетика 4ч			
53	Прыжки в высоту с помощью «перешагивания»	2	Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту с помощью «перешагивания» с 7-9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.
54			Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с помощью «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.
55-56		2	Комплекс ОРУ с предметами. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств
	Прыжки в высоту. Метание малого мяча		Спортивные игры 4ч
57	Нижняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках

58	Передача мяча сверху	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
59	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	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
60	Учебная игра	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженное сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра на падение через зону. Развитие координационных способностей
Легкая атлетика 8ч			
61-62	Бег 60 метров	2	Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 1–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-
63	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег до 2 минут.
64	Метание малого мяча на дальность	1	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Медленный бег до 7 минут.
65	Метание малого мяча	1	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта
66	Бег на длинные дистанции	1	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта
67-68	Бег на 1000 м	2	Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры «Картошка», ит. д. Домашнее задание на лето.