**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию г. Санкт-Петербурга**

**Администрация Калининского района г. Санкт-Петербурга**

**ГБОУ гимназия №159 «Бестужевская»**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| Председатель МО «Практикоориентированные дисциплины» | Заместитель директора по УВР | Директор |
| _____ | _____ | _____ |
| А.В. Солнышко | А.Н. Анохина | В. Е. Андросова |
| Приказ № 1 | от «27» августа 2026 г. | Приказ № 165 |
| от «26» августа 2026 г. | | от «27» августа 2026 г. |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00aebceebfd2aabb15393d4153b860
Владелец: Андросова Виктория Евгеньевна
Действителен: с 18.05.2026 до 11.08.2027

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4248490)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 классов

**Санкт-Петербург 2026**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию г. Санкт-Петербурга**

**Администрация Калининского района г. Санкт-Петербурга**

**ГБОУ гимназия №159 «Бестужевская»**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| Председатель МО «Практикоориентированные дисциплины» | Заместитель директора по УВР | Директор |
| _____ | _____ | _____ |
| А.В.Солнышко | О.П. Богданова | В. Е. Андросова |
| Приказ № 1 | от «27» августа 2026 г. | Приказ № 165 |
| от «26» августа 2026 г. | | от «27» августа 2026 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4248490)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**Санкт-Петербург 2026**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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

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

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии

их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

***Знания о физической культуре.***

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

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Гимнастика

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

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

Лёгкая атлетика

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

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

Спортивные игры

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

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

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

Общая физическая подготовка

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

## 6 КЛАСС

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Гимнастика

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией.

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

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

Упражнения на перекладине и на брусьях: висы, упоры, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лёгкая атлетика

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

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

Метание малого (теннисного) мяча с места и с разбега.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Общая физическая подготовка

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

**7 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Гимнастика

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Метание малого (теннисного) мяча с места и с разбега.

Спортивные игры

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

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

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

Общая физическая подготовка

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

## 8 КЛАСС

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Гимнастика

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и

передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Лёгкая атлетика

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

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

Спортивные игры

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

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

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

Общая физическая подготовка

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

## 9 КЛАСС

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Гимнастика

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных

брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Лёгкая атлетика

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

Спортивные игры

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

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

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

Общая физическая подготовка

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

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

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча с места и в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

К концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**5 КЛАСС**

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 16 | | | |
| 2.2 | Спортивные игры. Баскетбол | 12 | | | |
| 2.3 | Спортивные игры. Волейбол | 12 | | | |
| 2.4 | Гимнастика с основами акробатики | 8 | | | |
| 2.5 | Подвижные игры и эстафеты | 4 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.6 | Общая физическая подготовка (ОФП) Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 | | | |
| Итого по разделу | | 64 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

## 6 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 16 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.2 | Спортивные игры. Баскетбол | 12 | | | |
| 2.3 | Спортивные игры. Волейбол | 12 | | | |
| 2.4 | Гимнастика с основами акробатики | 8 | | | |
| 2.5 | Подвижные игры и эстафеты | 4 | | | |
| 2.6 | Общая физическая подготовка (ОФП) Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 | | | |
| Итого по разделу | | 64 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

## 7 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная | 2 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | деятельность | | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 16 | | | |
| 2.2 | Спортивные игры. Баскетбол | 12 | | | |
| 2.3 | Спортивные игры. Волейбол | 12 | | | |
| 2.4 | Гимнастика с основами акробатики | 8 | | | |
| 2.5 | Подвижные игры и эстафеты | 4 | | | |
| 2.6 | Общая физическая подготовка (ОФП) Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 | | | |
| Итого по разделу | | 64 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

## 8 КЛАСС

| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 16 | | | |
| 2.2 | Спортивные игры. Баскетбол | 12 | | | |
| 2.3 | Спортивные игры. Волейбол | 12 | | | |
| 2.4 | Гимнастика с основами акробатики | 8 | | | |
| 2.5 | Подвижные игры и эстафеты | 4 | | | |
| 2.6 | Общая физическая подготовка (ОФП) Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 | | | |
| Итого по разделу | | 64 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

## 9 КЛАСС

| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 16 | | | |
| 2.2 | Спортивные игры. Баскетбол | 12 | | | |
| 2.3 | Спортивные игры. Волейбол | 12 | | | |
| 2.4 | Гимнастика с основами акробатики | 8 | | | |
| 2.5 | Подвижные игры и эстафеты | 4 | | | |
| 2.6 | Общая физическая подготовка (ОФП) Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 | | | |
| Итого по разделу | | 64 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
## 5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. Физическая культура в основной школе | 1 | | | | |
| 2 | Низкий старт (стартовый разгон и финиширование). Бег 30 м, 60м (предварительный рез-т) | 1 | | | | |
| 3 | Метание мяча с одного шага. Развитие быстроты движений. | 1 | | | | |
| 4 | Прыжок в длину (техника отталкивания). Развитие выносливости в беге. Метание мяча (техника замаха). | 1 | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Бег 30 м на результат. | 1 | | | | |
| 6 | Метание мяча в полной координации. Развитие выносливости в беге (500 м.) | 1 | | | | |
| 7 | Метание мяча на результат. Прыжок в длину. Бег 60м на результат. | 1 | | | | |
| 8 | Упражнения утренней зарядки. Бег 1000м без учёта времени. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, передвижение по площадке. Ловля и передача мяча партнёру. Упражнения на развитие координации | 1 | | | | |
| 10 | Стойки и передвижения. Упражнения на ручную ловкость. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра "Волки и овцы" | 1 | | | | |
| 11 | Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока и направления движения. Ловля и передача мяча. Подвижная игра "Наседка и цыплята" | 1 | | | | |
| 12 | Остановки прыжком, вышагивания. Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Оценка техники передачи мяча на месте. | 1 | | | | |
| 13 | Техника броска в кольцо в движении. Развитие координации движения. Ведение мяча с изменением скорости движения. Оценка техники и точности броска с места. | 1 | | | | |
| 14 | Развитие быстроты, ловкости в упражнения с мячами. Оценка техники ведения мяча. | 1 | | | | |
| 15 | Основные правила игры в баскетбол. Физическая культура и здоровый | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | образ жизни человека | | | | | |
| 16 | Режим дня. Наблюдение за физическим развитием. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | | | | |
| 17 | Гимнастика. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Группировки, кувырки. | 1 | | | | |
| 18 | Развитие гибкости. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на бревне. Кувырок вперёд ноги «скрестно». Кувырок назад из стойки на лопатках. | 1 | | | | |
| 19 | Строевые упражнения. Развитие силы в упражнениях на гимнастической скамейке. Оценка техники кувырка вперёд и назад. Опорный прыжок (техника наскока на мостик) | 1 | | | | |
| 20 | Развитие координации движения. Комбинация из акробатических элементов. Оценка техники стойки на лопатках. Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | | | | |
| 21 | Оценка техники акробатических элементов в комбинации. | 1 | | | | |
| 22 | Висы и упоры. Опорный прыжок (отталкивание, приземление). Оценка строевых упражнений. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 23 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Развитие силы в упражнениях на брусьях. Оценка техники опорного прыжка. | 1 | | | | |
| 24 | Развитие координации движения. Оценка техники упражнений на брусьях. | 1 | | | | |
| 25 | Упражнения утренней зарядки. Составление дневника по физической культуре | 1 | | | | |
| 26 | Олимпийские игры древности. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. | 1 | | | | |
| 27 | Волейбол. Техника безопасности. Стойка игрока. Передвижение на площадке. Техника приёма мяча сверху над собой. | 1 | | | | |
| 28 | Развитие координации. Упражнения с мячами на ручную ловкость. Приём и передача мяча партнёру. | 1 | | | | |
| 29 | Многократный приём мяча сверху над собой. Упражнения в тройках. Перемещение по зонам. Приём мяча сверху. Приём мяча и передача партнёру. Игра по упрощённым правилам (Пионербол) | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 30 | Развитие быстроты передвижения по условному сигналу. Оценка техники приёма мяча над собой. | 1 | | | | |
| 31 | Развитие ловкости в упражнениях с мячом. Передача мяча партнёру сверху после приёма. Совершенствование точности передачи мяча. Игра по упрощённым правилам (Пионербол) | 1 | | | | |
| 32 | Оценка техники и точности передачи мяча. Игра по упрощённым правилам (Пионербол) | 1 | | | | |
| 33 | Общая физическая подготовка. Техника безопасности. Развитие быстроты. Упражнения на пресс. Отжимания | 1 | | | | |
| 34 | ОРУ со скакалкой. Развитие быстроты в прыжках через скакалку. Прыжок в длину с места. | 1 | | | | |
| 35 | Развитие быстроты в прыжках через скакалку. Упражнения на пресс. Отжимания. Развитие выносливости в беге (6 мин.) | 1 | | | | |
| 36 | Оценка развития быстроты в прыжках через скакалку. Развитие скоростной выносливости в челночном беге. Прыжок в длину с места. | 1 | | | | |
| 37 | Баскетбол. Правила техники | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | безопасности. Стойка игрока, передвижение по площадке. Ловля и передача мяча партнёру. Ведение мяча стоя на месте | | | | | |
| 38 | Упражнения на ручную ловкость. Ведение мяча на месте и в движении. Техника броска на месте и в движении. Комбинированные упражнения в тройках. Ведение мяча в движении | 1 | | | | |
| 39 | Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока и направления движения. Техника броска в кольцо в движении. Оценка техники ведения мяча. Ловля и передача мяча. | 1 | | | | |
| 40 | Остановки прыжком, вышагивания. Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | | | | |
| 41 | Техника броска в кольцо в движении. Развитие координации движения. Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 | | | | |
| 42 | Ведение мяча с изменением скорости движения. Оценка техники и точности броска с места. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | | | | |
| 43 | Правила ТБ на уроках при подготовке | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | | | | | |
| 44 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | | | |
| 45 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 46 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 47 | Волейбол. Техника безопасности. Стойка игрока. Передвижение на площадке. Техника приёма мяча сверху над собой. | 1 | | | | |
| 48 | Приём и передача мяча партнёру. Развитие координации. Упражнения с мячами на ручную ловкость. Перемещение по зонам. Приём мяча сверху. Многократный приём мяча сверху над собой. | 1 | | | | |
| 49 | Развитие быстроты передвижения по условному сигналу. Упражнения в тройках. Оценка техники приёма мяча | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | над собой. | | | | | |
| 50 | Развитие ловкости в упражнениях с мячом. Приём мяча и передача партнёру. Игра по упрощённым правилам (Пионербол) | 1 | | | | |
| 51 | Прямая нижняя подача мяча. Передача мяча партнёру сверху после приёма. Совершенствование точности передачи мяча. | 1 | | | | |
| 52 | Оценка техники и точности передачи мяча. Игра по упрощённым правилам (Пионербол) | 1 | | | | |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание на низкой перекладине-девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | | | |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 56 | Правила и техника выполнения | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты. | | | | | |
| 57 | Л/атлетика. Прыжки в длину с разбега (техника безопасности). Развитие прыгучести. Подбор разбега. Приземление. | 1 | | | | |
| 58 | ОРУ в движении. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Прыжок в длину на результат. | 1 | | | | |
| 59 | Низкий старт (техника выбегания).Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. Развитие быстроты движения в метании | 1 | | | | |
| 60 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30, 60м. Техника разбега в метании. Развитие скоростной выносливости | 1 | | | | |
| 61 | Низкий старт (финиширование).Метание мяча (разбег в сочетании с замахом). Развитие выносливости в беге (500 м.) | 1 | | | | |
| 62 | Метание мяча на результат. Развитие выносливости в беге. Бег 30м на результат. | 1 | | | | |
| 63 | Бег 60м на результат. Развитие выносливости в беге. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 64 | Бег 1000 м без учёта времени. | 1 | | | | |
| 65 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры на свежем воздухе «Метко в цель», "Два Мороза", "Молекула" | 1 | | | | |
| 66 | Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | 1 | | | | |
| 67 | Встречные эстафеты. Развитие быстроты, силы и координации. Игра «Вызов номеров» Правила поведения на водоёмах. | 1 | | | | |
| 68 | Итоговый урок. Развитие быстроты в эстафетах. Подвижные игры на свежем воздухе | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

## 6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Низкий старт (стартовый разгон и финиширование). Бег 30 м, 60м (предварительный результат) | 1 | | | | |
| 3 | Метание мяча с одного шага. Развитие быстроты движений. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | | | | |
| 4 | Прыжок в длину (техника отталкивания). Развитие выносливости в беге. Метание мяча (техника замаха). | 1 | | | | |
| 5 | Основные показатели физической нагрузки. Прыжок в длину с разбега. Бег 30м на результат. | 1 | | | | |
| 6 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Метание мяча в полной координации. Развитие выносливости в беге (500 м.) | 1 | | | | |
| 7 | Метание мяча на результат. Прыжок в длину. Бег 60м на результат. | 1 | | | | |
| 8 | Бег 1000м без учёта времени. Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | | | |
| 9 | Баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, передвижение по площадке. Ловля и передача мяча партнёру. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Стойки и передвижения. Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока и направления движения. Ловля и передача мяча. Упражнения на ручную ловкость. | 1 | | | | |
| 11 | Остановки прыжком, вышагивания. Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Оценка техники передачи мяча на месте. | 1 | | | | |
| 12 | Техника броска в кольцо в движении. Развитие координации движения. Развитие быстроты, ловкости в упражнениях с мячами. Оценка техники ведения мяча. | 1 | | | | |
| 13 | Техника броска на месте и в движении. Развитие быстроты во время передачи и ловли мяча. Комбинированные упражнения в тройках. Учебная игра по упрощённым правилам | 1 | | | | |
| 14 | Ведение мяча с изменением скорости движения. Оценка техники и точности броска с места. | 1 | | | | |
| 15 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Физическая подготовка человека. Составление дневника физической культуры. Основные показатели физической нагрузки | 1 | | | | |
| 17 | Гимнастика. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Группировки, кувырки. | 1 | | | | |
| 18 | Развитие гибкости. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на низком гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 19 | Строевые упражнения. Развитие силы в упражнениях на гимнастической скамейке. Оценка техники кувырка вперёд и назад. Опорный прыжок (техника наскока на мостик) | 1 | | | | |
| 20 | Развитие координации движения. Комбинация из акробатических элементов. Оценка техники стойки на лопатках. | 1 | | | | |
| 21 | Оценка техники акробатических элементов в комбинации. | 1 | | | | |
| 22 | Висы и упоры. Опорный прыжок (отталкивание, приземление). Оценка строевых упражнений. | 1 | | | | |
| 23 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Развитие силы в | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | упражнениях на брусьях. Оценка техники опорного прыжка. | | | | | |
| 24 | Развитие координации движения. Оценка техники упражнений на брусьях. | 1 | | | | |
| 25 | Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки. | 1 | | | | |
| 26 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | | | | |
| 27 | Волейбол. Техника безопасности. Стойка игрока. Передвижения по площадке. Техника приёма мяча сверху над собой. | 1 | | | | |
| 28 | Развитие координации. Упражнения с мячами на ручную ловкость. Приём и передача мяча партнёру. Развитие ловкости в упражнениях с мячом. Игра по упрощённым правилам (Пионербол) | 1 | | | | |
| 29 | Многократный приём мяча сверху над собой. Упражнения в тройках. Перемещение по зонам. Приём мяча сверху. Игра по упрощённым | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | правилам (Пионербол) | | | | | |
| 30 | Развитие быстроты передвижения по условному сигналу. Оценка техники приёма мяча над собой. | 1 | | | | |
| 31 | Приём мяча и передача партнёру. Передача мяча партнёру сверху после приёма. Совершенствование точности передачи мяча. Игра по упрощённым правилам (Пионербол) | 1 | | | | |
| 32 | Оценка техники и точности передачи мяча. Игра по упрощённым правилам (Пионербол) | 1 | | | | |
| 33 | Общая физическая подготовка. Техника безопасности. Развитие быстроты. Упражнения на пресс. Отжимания | 1 | | | | |
| 34 | ОРУ со скакалкой. Развитие быстроты в прыжках через скакалку. Прыжок в длину с места. Развитие скоростной выносливости в челночном беге. | 1 | | | | |
| 35 | Упражнения на пресс. Отжимания. Развитие выносливости в беге (6 мин.) Оценка развития быстроты в прыжках через скакалку. | 1 | | | | |
| 36 | Оценка развития скоростной выносливости в челночном беге. Прыжок в длину с места. | 1 | | | | |
| 37 | Баскетбол. Правила техники | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | безопасности. Стойка игрока, передвижение по площадке. Ловля и передача мяча партнёру. | | | | | |
| 38 | Упражнения на ручную ловкость. Ведение мяча на месте и в движении. Техника броска на месте и в движении. Комбинированные упражнения в тройках. | 1 | | | | |
| 39 | Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока и направления движения. Ловля и передача мяча. | 1 | | | | |
| 40 | Остановки прыжком, вышагивания. Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Оценка техники передачи мяча на месте. | 1 | | | | |
| 41 | Техника броска в кольцо в движении. Развитие координации движения. Развитие быстроты, ловкости в упражнениях с мячами. Оценка техники ведения мяча. | 1 | | | | |
| 42 | Ведение мяча с изменением скорости движения. Оценка техники и точности броска с места. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | | | | |
| 43 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Первая помощь при травмах. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | | | | | |
| 44 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Эстафеты | 1 | | | | |
| 45 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 46 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 47 | Волейбол. Техника безопасности. Стойка игрока. Передвижение на площадке. Техника приёма мяча сверху над собой. Приём и передача мяча партнёру. Развитие координации. Упражнения с мячами на ручную ловкость. | 1 | | | | |
| 48 | Перемещение по зонам. Приём мяча сверху. Многократный приём мяча | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | сверху над собой. Упражнения в тройках. | | | | | |
| 49 | Развитие ловкости в упражнениях с мячом. Оценка техники приёма мяча над собой. Игра по упрощённым правилам (Пионербол) | 1 | | | | |
| 50 | Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки. Приём мяча и передача партнёру. Игра по упрощённым правилам (Пионербол) | 1 | | | | |
| 51 | Передача мяча партнёру сверху после приёма. Совершенствование точности передачи мяча. | 1 | | | | |
| 52 | Оценка техники и точности передачи мяча. Игра по упрощённым правилам (Пионербол) | 1 | | | | |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | | | |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Челночный бег 3*10м. Эстафеты | | | | | |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 57 | Л/атлетика. Прыжки в высоту (техника безопасности). Развитие прыгучести. Работа над техникой отталкивания. Техника разбега с трёх шагов. | 1 | | | | |
| 58 | Техника перехода через планку. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Прыжок в высоту на результат. | 1 | | | | |
| 59 | Низкий старт (техника выбегания). Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. Развитие быстроты движения в метании | 1 | | | | |
| 60 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30, 60м. Техника разбега в метании. Развитие скоростной выносливости | 1 | | | | |
| 61 | Низкий старт (финиширование).Метание мяча (разбег в сочетании с замахом). Развитие выносливости в беге. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 62 | Метание мяча на результат. Прыжок в длину. Развитие прыгучести. Развитие выносливости в беге. Бег 30м на результат. | 1 | | | | |
| 63 | Подбор разбега. Прыжок в полной координации. Бег 60м на результат. Развитие выносливости в беге. | 1 | | | | |
| 64 | Бег 1000 м. на результат | 1 | | | | |
| 65 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры на свежем воздухе «Метко в цель», "Два Мороза", "Молекула" | 1 | | | | |
| 66 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | | | | |
| 67 | Встречные эстафеты. Развитие быстроты, силы и координации. Игра «Вызов номеров» Правила поведения на водоёмах. | 1 | | | | |
| 68 | Итоговый урок. Развитие быстроты в эстафетах. Подвижные игры на свежем воздухе | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

## 7 КЛАСС

| № | Тема урока | Количество часов | | | Дата | Электронные |
|---|---|---|---|---|---|---|

| п/п | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | изучения | цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. | 1 | | | | |
| 2 | Низкий старт (стартовый разгон и финиширование). Бег 30 м, 60м (предварительный результат) | 1 | | | | |
| 3 | Метание мяча с одного шага. Развитие быстроты движений. Тактическая подготовка | 1 | | | | |
| 4 | Прыжок в длину (техника отталкивания). Развитие выносливости в беге. Метание мяча (техника замаха). | 1 | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Бег 30м на результат. | 1 | | | | |
| 6 | Метание мяча в полной координации. Развитие выносливости в беге (500 м.) | 1 | | | | |
| 7 | Метание мяча на результат. Прыжок в длину. Бег 60м на результат. | 1 | | | | |
| 8 | Бег 1500 м без учета времени. Беговая эстафета по 50 м. | 1 | | | | |
| 9 | Баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | передвижение по площадке. Ловля и передача мяча партнёру. Ведение мяча на месте и в движении. | | | | | |
| 10 | Стойки и передвижения. Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока и направления движения. Ловля и передача мяча. Упражнения на ручную ловкость. | 1 | | | | |
| 11 | Остановки прыжком, вышагивания. Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Оценка техники передачи мяча на месте. | 1 | | | | |
| 12 | Техника броска в кольцо в движении. Развитие координации движения. Развитие быстроты, ловкости в упражнениях с мячами. Оценка техники ведения мяча. | 1 | | | | |
| 13 | Техника броска на месте и в движении. Развитие быстроты во время передачи и ловли мяча. Комбинированные упражнения в тройках. Учебная игра по упрощённым правилам | 1 | | | | |
| 14 | Ведение мяча с изменением скорости движения. Оценка техники и точности броска с места. | 1 | | | | |
| 15 | Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | современной России. Учебная игра по упрощённым правилам | | | | | |
| 16 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Учебная игра по упрощённым правилам | 1 | | | | |
| 17 | Гимнастика. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Группировки, кувырки. | 1 | | | | |
| 18 | Развитие гибкости. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на бревне. Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | | | | |
| 19 | Строевые упражнения. Развитие силы в упражнениях на гимнастической скамейке. Оценка техники кувырка вперёд и назад. Опорный прыжок (техника наскока на мостик) | 1 | | | | |
| 20 | Развитие координации движения. Комбинация из акробатических элементов. Оценка техники стойки на лопатках. Перестроение в 2(3) шеренги и 2(3) колонны. Стойка на голове с опорой на руки. | 1 | | | | |
| 21 | Оценка техники акробатических элементов в комбинации. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 22 | Висы и упоры. Опорный прыжок (отталкивание, приземление). Оценка строевых упражнений. | 1 | | | | |
| 23 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Развитие силы в упражнениях на брусьях. Оценка техники опорного прыжка. Преодоление препятствий наступанием | 1 | | | | |
| 24 | Развитие координации движения. Оценка техники упражнений на брусьях. Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | | | | |
| 25 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Планирование занятий технической подготовкой. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 | | | | |
| 26 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | | | |
| 27 | Волейбол. Техника безопасности. Стойка игрока. Передвижения по площадке. Техника приёма мяча сверху над собой. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 28 | Развитие координации. Упражнения с мячами на ручную ловкость. Приём и передача мяча партнёру. Развитие ловкости в упражнениях с мячом. Игра по упрощённым правилам | 1 | | | | |
| 29 | Многократный приём мяча сверху над собой. Упражнения в тройках. Перемещение по зонам. Приём мяча сверху. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 30 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Развитие быстроты передвижения по условному сигналу. Верхняя прямая подача. Оценка техники приёма мяча над собой. | 1 | | | | |
| 31 | Приём мяча и передача партнёру. Передача мяча партнёру сверху после приёма. Совершенствование точности передачи мяча. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 32 | Оценка техники и точности передачи мяча. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 33 | Общая физическая подготовка. Техника безопасности. Развитие быстроты. Упражнения на пресс. Отжимания | 1 | | | | |
| 34 | ОРУ со скакалкой. Развитие быстроты в прыжках через скакалку. Прыжок в длину с места. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 35 | Оценка развития быстроты в прыжках через скакалку. Развитие скоростной выносливости в челночном беге. | 1 | | | | |
| 36 | Упражнения на пресс. Отжимания. Развитие выносливости в беге (6 мин.) Оценка развития скоростной выносливости в челночном беге | 1 | | | | |
| 37 | Баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, передвижение по площадке. Ловля и передача мяча партнёру. | 1 | | | | |
| 38 | Упражнения на ручную ловкость. Ведение мяча на месте и в движении. Техника броска на месте и в движении. Комбинированные упражнения в тройках. | 1 | | | | |
| 39 | Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока и направления движения. Ловля и передача мяча. Учебная игра в баскетбол. | 1 | | | | |
| 40 | Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Оценка техники передачи мяча на месте. | 1 | | | | |
| 41 | Техника броска в кольцо в движении. Развитие координации движения. Развитие быстроты, ловкости в упражнениях с мячами. Оценка | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | техники ведения мяча. | | | | | |
| 42 | Ведение мяча с изменением скорости движения. Оценка техники и точности броска с места. Учебная игра в баскетбол. | 1 | | | | |
| 43 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | |
| 44 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 45 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Эстафеты | 1 | | | | |
| 46 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 47 | Волейбол. Техника безопасности. Стойка игрока. Передвижение на площадке. Техника приёма мяча сверху над собой. Приём и передача мяча партнёру. Нижняя прямая подача. | 1 | | | | |
| 48 | Перемещение по зонам. Приём мяча сверху. Многократный приём мяча сверху над собой. Упражнения в тройках. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 49 | Развитие ловкости в упражнениях с мячом. Верхняя прямая подача. Оценка техники приёма мяча над собой. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 50 | Приём мяча и передача партнёру. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 51 | Передача мяча партнёру сверху после приёма. Совершенствование точности передачи мяча. Оценка техники нижней прямой подачи. | 1 | | | | |
| 52 | Оценка техники и точности передачи мяча. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры. | | | | | |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | | | | |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | | | | |
| 57 | Л/атлетика. Прыжки в высоту (техника безопасности). Развитие прыгучести. Работа над техникой отталкивания. Техника разбега с трёх шагов. | 1 | | | | |
| 58 | Техника перехода через планку. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Прыжок в высоту на результат. | 1 | | | | |
| 59 | Низкий старт (техника выбегания). Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. Развитие быстроты движения в метании. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 60 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30, 60м. Техника разбега в метании. Развитие скоростной выносливости. | 1 | | | | |
| 61 | Низкий старт (финиширование). Метание мяча (разбег в сочетании с замахом). Развитие выносливости в беге. | 1 | | | | |
| 62 | Метание мяча на результат. Прыжок в длину. Развитие прыгучести. Развитие выносливости в беге. Бег 30м. на результат. | 1 | | | | |
| 63 | Подбор разбега. Прыжок в полной координации. Бег 60м. на результат. Развитие выносливости в беге. | 1 | | | | |
| 64 | Бег 1500 м на результат. Беговая эстафета по 50 м. | 1 | | | | |
| 65 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры на свежем воздухе «Метко в цель», "Два Мороза", "Молекула" | 1 | | | | |
| 66 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | | | | |
| 67 | Встречные эстафеты. Развитие быстроты, силы и координации. Игра | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | «Вызов номеров» Правила поведения на водоёмах. | | | | | |
| 68 | Итоговый урок. Развитие быстроты в эстафетах. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

## 8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Физическая культура в современном обществе | 1 | | | | |
| 2 | Низкий старт (стартовый разгон). Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину (техника отталкивания). | 1 | | | | |
| 3 | Низкий старт (финиширование). Бег 30 м, 60м (предварительный результат). Техника метания мяча. Развитие быстроты движений. | 1 | | | | |
| 4 | Метание мяча в полной координации в сочетании с разбегом. Развитие выносливости в беге 1500м. Бег 30м на результат. | 1 | | | | |
| 5 | Бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в полной координации. Развитие выносливости в беге (500 м. и 1500 м) | 1 | | | | |
| 6 | Метание мяча в полной координации. Развитие выносливости в беге 500 м. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | на результат. | | | | | |
| 7 | Развитие прыгучести. Прыжок в длину на результат. Бег 1500м без учета времени. | 1 | | | | |
| 8 | Бег 1500 м на результат. Беговая эстафета по 50 м. | 1 | | | | |
| 9 | Баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, передвижение по площадке. Остановки прыжком, вышагивания. Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | | | | |
| 10 | Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча партнёру. Упражнения на ручную ловкость. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | | | | |
| 11 | Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока и направления движения. Ловля и передача мяча. Техника броска в кольцо в движении. Развитие координации движения. Учебная игра по упрощённым правилам | 1 | | | | |
| 12 | Техника остановки с мячом в руках после ведения, вышагивания. Техника броска в кольцо в движении. Развитие координации движения. Оценка техники передачи мяча на месте. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Техника броска на месте и в движении. Комбинированные упражнения в тройках. Открывание игрока на свободное место после передачи. | 1 | | | | |
| 14 | Развитие быстроты, ловкости в упражнениях с мячами. Оценка техники ведения мяча. | 1 | | | | |
| 15 | Развитие быстроты во время передачи и ловли мяча. Тактика игры в нападении. Учебная игра по упрощённым правилам | 1 | | | | |
| 16 | Ведение мяча с изменением скорости движения. Оценка техники и точности броска с места. | 1 | | | | |
| 17 | Гимнастика. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Группировки, кувырки. Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела | 1 | | | | |
| 18 | Развитие гибкости. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на бревне. Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | | | | |
| 19 | Строевые упражнения. Развитие силы в упражнениях на гимнастической скамейке. Оценка техники кувырка вперёд и назад. Опорный прыжок | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | (техника наскока на мостик) | | | | | |
| 20 | Развитие координации движения. Комбинация из акробатических элементов. Оценка техники стойки на лопатках. Перестроения. Стойка на голове с опорой на руки. | 1 | | | | |
| 21 | Оценка техники акробатических элементов в комбинации. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 | | | | |
| 22 | Висы и упоры. Опорный прыжок (отталкивание, приземление). Упражнения в равновесии на бревне. Опорный прыжок. Оценка строевых упражнений. | 1 | | | | |
| 23 | Упражнения в равновесии на бревне. Опорный прыжок (техника наскока на мостик) Оценка техники стойки на лопатках. | 1 | | | | |
| 24 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Развитие силы в упражнениях на брусьях. Оценка техники опорного прыжка. Преодоление препятствий наступанием | 1 | | | | |
| 25 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | лечебная физическая культура | | | | | |
| 26 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | | | |
| 27 | Волейбол. Техника безопасности. Стойка игрока. Передвижения по площадке. Техника приёма мяча сверху над собой. | 1 | | | | |
| 28 | Развитие координации. Упражнения с мячами на ручную ловкость. Приём и передача мяча партнёру. Развитие ловкости в упражнениях с мячом. Игра по упрощённым правилам | 1 | | | | |
| 29 | Многократный приём мяча сверху над собой. Упражнения в тройках. Перемещение по зонам. Приём мяча сверху. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 30 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Развитие быстроты передвижения по условному сигналу. Верхняя прямая подача. Оценка техники приёма мяча над собой. | 1 | | | | |
| 31 | Приём мяча и передача партнёру. Передача мяча партнёру сверху после приёма. Совершенствование точности передачи мяча. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 32 | Оценка техники и точности передачи мяча. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 33 | Общая физическая подготовка. Техника безопасности. Развитие быстроты. Упражнения на пресс. Отжимания | 1 | | | | |
| 34 | ОРУ со скакалкой. Развитие быстроты в прыжках через скакалку. Прыжок в длину с места. | 1 | | | | |
| 35 | Оценка развития быстроты в прыжках через скакалку. Развитие скоростной выносливости в челночном беге. | 1 | | | | |
| 36 | Упражнения на пресс. Отжимания. Развитие выносливости в беге (6 мин.) Оценка развития скоростной выносливости в челночном беге | 1 | | | | |
| 37 | Баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, передвижение по площадке. Ловля и передача мяча партнёру. | 1 | | | | |
| 38 | Упражнения на ручную ловкость. Ведение мяча на месте и в движении. Техника броска на месте и в движении. Комбинированные упражнения в тройках. | 1 | | | | |
| 39 | Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока и направления движения. Ловля и | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | передача мяча. Учебная игра в баскетбол. | | | | | |
| 40 | Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Оценка техники передачи мяча на месте. | 1 | | | | |
| 41 | Техника броска в кольцо в движении. Развитие координации движения. Развитие быстроты, ловкости в упражнениях с мячами. Оценка техники ведения мяча. | 1 | | | | |
| 42 | Ведение мяча с изменением скорости движения. Оценка техники и точности броска с места. Учебная игра в баскетбол. | 1 | | | | |
| 43 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | |
| 44 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 45 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | перекладине 90см. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Эстафеты | | | | | |
| 46 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | | | |
| 47 | Волейбол. Техника безопасности. Стойка игрока. Передвижение на площадке. Техника приёма мяча сверху над собой. Приём и передача мяча партнёру. Нижняя прямая подача. | 1 | | | | |
| 48 | Перемещение по зонам. Приём мяча сверху. Многократный приём мяча сверху над собой. Упражнения в тройках. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 49 | Развитие ловкости в упражнениях с мячом. Верхняя прямая подача. Оценка техники приёма мяча над собой. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 50 | Приём мяча и передача партнёру. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 51 | Передача мяча партнёру сверху после приёма. Совершенствование точности | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | передачи мяча. Оценка техники нижней прямой подачи. | | | | | |
| 52 | Оценка техники и точности передачи мяча. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | | | | |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | | | | |
| 57 | Л/атлетика. Прыжки в высоту | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | (техника безопасности). Развитие прыгучести. Работа над техникой отталкивания. Техника разбега с трёх шагов. | | | | | |
| 58 | Техника перехода через планку. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Прыжок в высоту на результат. | 1 | | | | |
| 59 | Низкий старт (техника выбегания). Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. Развитие быстроты движения в метании. | 1 | | | | |
| 60 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30, 60м. Техника разбега в метании. Развитие скоростной выносливости. | 1 | | | | |
| 61 | Низкий старт (финиширование). Метание мяча (разбег в сочетании с замахом). Развитие выносливости в беге. | 1 | | | | |
| 62 | Метание мяча на результат. Прыжок в длину. Развитие прыгучести. Развитие выносливости в беге. Бег 30м. на результат. | 1 | | | | |
| 63 | Подбор разбега. Прыжок в полной координации. Бег 60м. на результат. Развитие выносливости в беге. | 1 | | | | |
| 64 | Бег 1500 м на результат. Беговая | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | эстафета по 50 м. | | | | | |
| 65 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры на свежем воздухе «Захват знамени", "Волки и овцы", "Два капитана" | 1 | | | | |
| 66 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени) | 1 | | | | |
| 67 | Встречные эстафеты. Развитие быстроты, силы и координации. Игра «День-Ночь», «Цепочка» Правила поведения на водоёмах. | 1 | | | | |
| 68 | Итоговый урок. Развитие быстроты в эстафетах. Подвижные игры на свежем воздухе "Охотники и утки, "3-ий лишний" | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

## 9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Туристские походы как форма активного отдыха | 1 | | | | |
| 2 | Профессионально-прикладная физическая культура. Низкий старт (стартовый разгон). Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину. | 1 | | | | |
| 3 | Низкий старт (финиширование). Бег 30 м, 60м (предварительный результат). Техника метания мяча. Развитие быстроты движений. | 1 | | | | |
| 4 | Метание мяча в полной координации в сочетании с разбегом. Развитие выносливости в беге 2000м. Бег 30м на результат. | 1 | | | | |
| 5 | Бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в полной координации. Развитие выносливости в беге (500 м. и 1500 м) | 1 | | | | |
| 6 | Метание мяча в полной координации. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Развитие выносливости в беге, 500 м. на результат. | | | | | |
| 7 | Развитие прыгучести. Прыжок в длину на результат. Бег 1500м без учета времени. | 1 | | | | |
| 8 | Бег 2000 м на результат. Беговая эстафета по 50 м. | 1 | | | | |
| 9 | Баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, передвижение по площадке. Остановки прыжком, вышагивания. Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | | | | |
| 10 | Ловля и передача мяча в движении. Штрафной бросок. Комбинированные упражнения в парах. Учебная игра. Тактика игры в нападении и защите. | 1 | | | | |
| 11 | Оценка техники передач мяча. Бросок мяча в кольцо с места и в движении. Комбинированные упражнения в тройках. Зонная защита. Учебная игра | 1 | | | | |
| 12 | Техника ведения мяча. Штрафной бросок. Передачи мяча. Комбинированные упражнения. Учебная игра в баскетбол. | 1 | | | | |
| 13 | Тактика игры в нападении. Оценка техники ведения мяча с изменением | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | направления движения и точности броска в движении. | | | | | |
| 14 | Оценка техники броска мяча в кольцо в движении. Групповые взаимодействия в нападении и в защите. Штрафной бросок. | 1 | | | | |
| 15 | Развитие быстроты, ловкости в упражнениях с мячами. Оценка точности штрафного броска. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 16 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 17 | Гимнастика. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Группировки, кувырки. Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор. | 1 | | | | |
| 18 | Развитие гибкости. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на бревне. Комбинация на низкой гимнастической перекладине. | 1 | | | | |
| 19 | Строевые упражнения. Развитие силы в упражнениях на гимнастической скамейке. Оценка техники кувырка вперёд и назад. Опорный прыжок (техника наскока на мостик). | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. | | | | | |
| 20 | Развитие координации движения. Комбинация из акробатических элементов. Оценка техники стойки на лопатках. Перестроения. Стойка на голове с опорой на руки. | 1 | | | | |
| 21 | Оценка техники акробатических элементов в комбинации. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 | | | | |
| 22 | Висы и упоры. Опорный прыжок (отталкивание, приземление). Упражнения в равновесии на бревне. Опорный прыжок. Оценка строевых упражнений. | 1 | | | | |
| 23 | Упражнения в равновесии на бревне. Опорный прыжок (техника наскока на мостик) Оценка техники стойки на лопатках. Упражнения на снарядах: брусья (мальчики), бревно (девочки). Развитие силы в упражнениях на снарядах. | 1 | | | | |
| 24 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Развитие силы в упражнениях на брусьях. Оценка техники опорного прыжка. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Преодоление препятствий наступанием | | | | | |
| 25 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 | | | | |
| 26 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | | | |
| 27 | Волейбол. Техника безопасности. Стойка игрока. Передвижения по площадке. Техника приёма мяча сверху над собой. | 1 | | | | |
| 28 | Развитие координации. Упражнения с мячами на ручную ловкость. Приём и передача мяча партнёру. Развитие ловкости в упражнениях с мячом. Игра по упрощённым правилам | 1 | | | | |
| 29 | Многократный приём мяча сверху над собой. Упражнения в тройках. Перемещение по зонам. Приём мяча сверху. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 30 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Развитие быстроты передвижения по условному сигналу. Верхняя прямая подача. Оценка техники приёма мяча над собой. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | Приём мяча и передача партнёру. Передача мяча партнёру сверху после приёма. Совершенствование точности передачи мяча. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 32 | Оценка техники и точности передачи мяча. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 33 | Общая физическая подготовка. Техника безопасности. Развитие быстроты. Упражнения на пресс. Отжимания | 1 | | | | |
| 34 | ОРУ со скакалкой. Развитие быстроты в прыжках через скакалку. Прыжок в длину с места. | 1 | | | | |
| 35 | Оценка развития быстроты в прыжках через скакалку. Развитие скоростной выносливости в челночном беге. | 1 | | | | |
| 36 | Упражнения на пресс. Отжимания. Развитие выносливости в беге (6 мин.) Оценка развития скоростной выносливости в челночном беге | 1 | | | | |
| 37 | Баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, передвижение по площадке. Ловля и передача мяча партнёру. | 1 | | | | |
| 38 | Упражнения на ручную ловкость. Ведение мяча на месте и в движении. Техника броска на месте и в | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | движении. Комбинированные упражнения в тройках. | | | | | |
| 39 | Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока и направления движения. Ловля и передача мяча. Учебная игра в баскетбол. | 1 | | | | |
| 40 | Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Оценка техники передачи мяча на месте. | 1 | | | | |
| 41 | Техника броска в кольцо в движении. Развитие координации движения. Развитие быстроты, ловкости в упражнениях с мячами. Оценка техники ведения мяча. | 1 | | | | |
| 42 | Ведение мяча с изменением скорости движения. Оценка техники и точности броска с места. Учебная игра в баскетбол. | 1 | | | | |
| 43 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | |
| 44 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | | | | | |
| 45 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Эстафеты | 1 | | | | |
| 46 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | | | |
| 47 | Волейбол. Техника безопасности. Стойка игрока. Передвижение на площадке. Техника приёма мяча сверху над собой. Приём и передача мяча партнёру. Нижняя прямая подача. | 1 | | | | |
| 48 | Перемещение по зонам. Приём мяча сверху. Многократный приём мяча сверху над собой. Упражнения в тройках. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 49 | Развитие ловкости в упражнениях с мячом. Верхняя прямая подача. Оценка техники приёма мяча над собой. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 50 | Приём мяча и передача партнёру. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | | | | | |
| 51 | Передача мяча партнёру сверху после приёма. Совершенствование точности передачи мяча. Оценка техники нижней прямой подачи. | 1 | | | | |
| 52 | Оценка техники и точности передачи мяча. Подачи мяча в разные зоны. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Учебная игра в волейбол. | 1 | | | | |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | гимнастической скамье. | | | | | |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | | | | |
| 57 | Л/атлетика. Прыжки в высоту (техника безопасности). Развитие прыгучести. Работа над техникой отталкивания. Техника разбега с трёх шагов. | 1 | | | | |
| 58 | Техника перехода через планку. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Прыжок в высоту на результат. | 1 | | | | |
| 59 | Низкий старт (техника выбегания). Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. Развитие быстроты движения в метании. | 1 | | | | |
| 60 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30, 60м. Техника разбега в метании. Развитие скоростной выносливости. | 1 | | | | |
| 61 | Низкий старт (финиширование). Метание мяча (разбег в сочетании с замахом). Развитие выносливости в беге. | 1 | | | | |
| 62 | Метание мяча на результат. Прыжок в длину. Развитие прыгучести. Развитие | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | выносливости в беге. Бег 30м. на результат. | | | | | |
| 63 | Подбор разбега. Прыжок в полной координации. Бег 60м. на результат. Развитие выносливости в беге. | 1 | | | | |
| 64 | Бег 1500 м на результат. Беговая эстафета по 50 м. | 1 | | | | |
| 65 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры на свежем воздухе «Захват знамени", "Волки и овцы", "Два капитана" | 1 | | | | |
| 66 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени) | 1 | | | | |
| 67 | Встречные эстафеты. Развитие быстроты, силы и координации. Игра «День-Ночь», «Цепочка» Правила поведения на водоёмах. | 1 | | | | |
| 68 | Итоговый урок. Развитие быстроты в эстафетах. Подвижные игры на свежем воздухе "Охотники и утки, "3-ий лишний" | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 5-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1) Физическая культура: 6-7 классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

2) Физическая культура: 8-9 классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

3) Физическая культура, 5-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

4)Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г И., Общество с ограниченной ответственностью "ДРОФА"; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

http://www.uchportal.ru Учительский портал - презентации, разработки уроков, тесты - всё для учителя

https://edu.gov.ru/ Министерство просвещения Российской Федерации

http://www.edu.ru Федеральный портал «Российское образование»

http://www.school.edu.ru Российский общеобразовательный портал

http://fcior.edu.ru Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

http://www.uchportal.ru Учительский портал - презентации, разработки уроков, тесты - всё для учителя

http://infourok.ru/ Проект "Инфоурок" предоставляет каждому учителю возможность

публиковать свои методические разработки, личные фото и любую информацию о себе, общаться с коллегами.

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе

# Система оценки достижений планируемых результатов по предмету «Физическая культура» 5-9 классы

**Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» отражают**:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Критерии оценивания предметных результатов**:

- качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями о физической культуре, опытом двигательной (физкультурной) деятельности и техникой выполнения двигательного действия (физическое совершенствование), включенными в обязательный минимум содержания учебного предмета «Физическая культура»;

- количественные критерии успеваемости определяют физическую подготовленность обучающихся (физическое совершенствование)

***Физическая культура как область знаний***

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

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Качественные критерии оценивания знаний о физической культуре

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|---|---|---|
| Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта | Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 12 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 12 недочета в последовательности излагаемого | Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки | Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, которое затрудняет дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, бес-порядочно и неуверенно излагает материал) |

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения.

**Качественные критерии оценивания способов физкультурной деятельности**

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|---|---|---|
| Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий | Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий | Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и помощи педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий | Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий |

***Физическое совершенствование***

Техника выполнения двигательного действия

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

**Качественные критерии оценивания техники выполнения двигательного действия**

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|---|---|---|
| Точное соблюдение всех технических требований к выпол-няемому двигатель-ному действию. Двигательное действие выполняется, уверенно, слитно, свободно | Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками | Двигательное действие не выполнено |

**Характер ошибок определяется на единой основе**:

- незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.

*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 опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

**Гимнастика с основами акробатики**: организующие команды и приемы.

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

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

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

**Легкая атлетика**: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, метание мяча в цель, метание мяча на дальность с разбега.

**Общая физическая подготовка:** Силовая подготовка (подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челночный бег 3х10 метров, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, многоскоки, прыжки через скакалку.

***Уровень физической подготовленности учащихся***

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

Количественные критерии оценивания уровня физической подготовленности

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|---|---|---|
| Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и(или) наблюдается высокий темп прироста результата | Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и(или) наблюдается средний темп прироста результата | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и (или) наблюдается низкий темп прироста результата | Учащийся не выполняет контрольного упражнения и(или) нет прироста результата |

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

## *Оценка уровня физической подготовленности учащихся 5 класса (11 лет)*

| норматив | Прыжок в дл. с места | | Челночный бег 3х10м | | Пресс 30/60(сек) | | Скакалка 60 сек | | Метание мяча (м) | | Отжимание (раз) | | Подтягивание | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| «5» | 160 | 150 | 8.5 | 8,8 | 23/40 | 21/35 | 95 | 105 | 26 | 17 | 18 | 10 | 5/19 | 15 |
| «4» | 150 | 140 | 9.2 | 9.4 | 21/30 | 19/25 | 90 | 100 | 23 | 15 | 15 | 7 | 3/12 | 9 |
| «3» | 145 | 130 | 9.5 | 10.1 | 19/25 | 17/22 | 85 | 95 | 20 | 13 | 10 | 5 | 2/7 | 6 |
| | 30 метр | | 60 метр | | 1000 м | | 500 м | | Многоскок (8 пр) | | Наклон (см) | | 1500м | |
| | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| «5» | 5,4 | 5,6 | 10,0 | 10,4 | 5,20 | 5,30 | 2,15 | 2,30 | 15 | 14 | 6 | 7 | 7,50 | 8,10 |
| «4» | 5,6 | 5,7 | 10,6 | 10,8 | 5.41 | 6,12 | 2,30 | 2,40 | 13.5 | 4 | 4 | 4 | 8,50 | 9,10 |
| «3» | 5,9 | 6.1 | 11,2 | 11,4 | 6,20 | 6,45 | 2.35 | 2.45 | 12 | 2 | 2 | 3 | 9,10 | 9,40 |

## *Оценка уровня физической подготовленности учащихся 6й класс (12 лет)*

| норматив | Прыжок в дл. с места | | Челночный бег 3х10м | | Пресс 30/60(сек) | | Скакалка 60 сек | | Метание мяча (м) | | Отжимание (раз) | | Подтягивание | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| «5» | 170 | 150 | 8,5 | 8,8 | 25/42 | 24/37 | 100 | 115 | 27 | 19 | 20 | 11 | 5/19 | 16 |
| «4» | 160 | 140 | 9.2 | 9.4 | 23/40 | 21/35 | 95 | 105 | 24 | 16 | 18 | 8 | 3/12 | 12 |
| «3» | 150 | 130 | 9.5 | 10.1 | 21/30 | 19/25 | 90 | 100 | 20 | 14 | 15 | 6 | 2/10 | 9 |
| | 30 метр | | 60 метр | | 1000 м | | 500 м | | Многоскок (8 пр) | | Наклон (см) | | 1500м | |
| | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| «5» | 5,3 | 5,7 | 10.2 | 10,7 | 5,00 | 5,10 | 2,05 | 2,00 | 16 | 15 | 7 | 7 | 7,30 | 8,00 |
| «4» | 5,8 | 6,0 | 10,7 | 11,3 | 5,20 | 5,30 | 2,15 | 2,30 | 14.5 | | 4 | 5 | 7,50 | 8,40 |
| «3» | 6,0 | 6,3 | 11.1 | 12.0 | 5.41 | 6,12 | 2,30 | 2,40 | 12.5 | | 2 | 3 | 8,10 | 9,00 |

## *Оценка уровня физической подготовленности учащихся 7й класс (13 лет)*

| норматив | Прыжок в дл с места | | Челночный бег 3х10м | | Пресс 30/60(сек) | | Скакалка 60 сек | | Метание мяча (м) | | Отжимание (раз) | | Подтягивание | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| «5» | 180 | 160 | 8,1 | 8,5 | 26/43 | 24/38 | 105 | 120 | 30 | 22 | 24 | 12 | 6/21 | 17 |
| «4» | 170 | 150 | 8,5 | 8,7 | 25/42 | 23/37 | 100 | 115 | 27 | 19 | 20 | 10 | 5/19 | 15 |
| «3» | 160 | 140 | 8,9 | 9.1 | 23/40 | 21/35 | 95 | 105 | 24 | 16 | 18 | 8 | 3/12 | 12 |
| | 30 метр | | 60 метр | | 1000 м | | 500 м | | Многоскок (8 пр) | | Наклон (см) | | 1500м | |
| | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| «5» | 5,2 | 5,4 | 9,7 | 10,2 | 4,40 | 5,00 | 1,55 | 2,00 | 17 | 16 | 7 | 8 | 7,10 | 7,40 |
| «4» | 5,4 | 5,7 | 10.2 | 10,7 | 5,00 | 5,10 | 2,05 | 2,10 | 15 | | 4 | 5 | 7,50 | 8,10 |
| «3» | 5,8 | 6,0 | 10,7 | 11,3 | 5,20 | 5,30 | 2,15 | 2,30 | 13 | | 2 | 4 | 8,50 | 9,10 |

## *Оценка уровня физической подготовленности учащихся 8й класс (14 лет)*

| норматив | Прыжок в дл с места | | Челночный бег 3х10м | | Пресс 30/60(сек) | | Скакалка 60 сек | | Метание мяча (м) | | Отжимание (раз) | | Подтягивание | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| «5» | 200 | 165 | 7,7 | 8,5 | 26/41 | 24/35 | 110 | 125 | 35 | 27 | 25 | 10 | 9/19 | 13 |
| «4» | 180 | 150 | 8,2 | 8,8 | 25/39 | 23/33 | 105 | 120 | 30 | 20 | 22 | 9 | 6/15 | 9 |
| «3» | 165 | 140 | 8,6 | 9,3 | 24/34 | 22/31 | 100 | 115 | 25 | 16 | 20 | 8 | 4/10 | 6 |
| | 30 метр | | 60 метр | | 1000 м | | 500 м | | Многоскок (8 пр) | | Наклон (см) | | 2000м | |
| | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| «5» | 4,7 | 5,1 | 9,1 | 10,0 | 4,30 | 4,50 | 1,50 | 2,00 | 17 | 16 | 8 | 9 | 9.27 | 11.27 |
| «4» | 5,0 | 5,3 | 9,7 | 10,2 | 4,40 | 5,00 | 2,00 | 2,05 | 15.5 | | 5 | 6 | 10.10 | 12.49 |
| «3» | 5,5 | 5,8 | 10.2 | 10,7 | 5,00 | 5,15 | 2,10 | 2,20 | 13.5 | | 3 | 4 | 11.00 | 13.20 |

## ***Оценка уровня физической подготовленности учащихся 9й класс (15 лет)***

| норматив | Прыжок в дл с места | | Челночный бег 3х10м | | Пресс 30/60(сек) | | Скакалка 60 сек | | Метание мяча (м) | | Отжимание (раз) | | Подтягивание | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| «5» | 210 | 175 | 7,4 | 7,6 | 26/46 | 24/40 | 115 | 130 | 39 | 28 | 33 | 13 | 10/22 | 13 |
| «4» | 190 | 160 | 7,7 | 8,5 | 25/41 | 23/36 | 110 | 120 | 32 | 25 | 25 | 10 | 7/19 | 10 |
| «3» | 170 | 150 | 8,2 | 8,8 | 24/35 | 22/32 | 105 | 115 | 27 | 18 | 21 | 7 | 4/13 | 7 |
| | 30 метр | | 60 метр | | 1000 м | | 500 м | | Многоскок (8 пр) | | Наклон (см) | | 2000м | |
| | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| «5» | 4,7 | 5,0 | 8,4 | 9,5 | 4,25 | 4,45 | 1,45 | 1,55 | | | 10 | 11 | 9.20 | 11.20 |
| «4» | 4,9 | 5,2 | 9,2 | 10,0 | 4,30 | 4,55 | 2,00 | 2,00 | | | 6 | 7 | 10.00 | 12.30 |
| «3» | 5,3 | 5,7 | 10,0 | 10,5 | 4,40 | 5,10 | 2,10 | 2,15 | | | 4 | 4 | 11.00 | 13.10 |