

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новомуратская средняя общеобразовательная школа»
Комсомольского района Чувашской Республики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
основного общего образования
5 – 9 классы

Разработана на основе программы общеобразовательных
учреждений
по физической культуре в 5-9 классах под редакцией
В.И.Ляха, А.А.Зданевича

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной)

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи).

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

8. Развитость эстетического сознания, выраженной, в том числе в понимании красоты человека; эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

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

Обучающийся сможет:

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

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

Обучающийся сможет:

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

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

корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:

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

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

Обучающийся сможет:

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

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

Обучающийся сможет:

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

Познавательные УУД

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

Обучающийся сможет:

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

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

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

8. *Смысловое чтение.*

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

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

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

10. *Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.*

Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

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

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

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

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

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

Обучающийся сможет:

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание рефератов, создание презентаций и др.;

Предметные результаты

5 класс

Обучающийся научится:

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

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

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

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

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

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

6 класс

Обучающийся научится:

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

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

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

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

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

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

7 класс

Обучающийся научится:

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

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

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

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

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

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

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

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

8 класс

Обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

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

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

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

9 класс

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета

5 класс

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Футбол

Игра по правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,
- равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола.

Лапта

Правила игры.

Ловля и передача мяча.

Перемещения игрока.

Удары по мячу.

Подача мяча.

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

Плавание

Техника движения ног в плавании способом «кроль» на груди.

Согласование работы ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди.

6 класс

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.

Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.

Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Футбол

Игра по правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

7 класс

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции.

Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
- сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно;
- различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;

- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м – 3 раза;

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.

Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;
Ловля мяча двумя руками в движении.
Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.
Передача мяча в парах и тройках.
Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.
Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.
Сочетание приемов.
Ведение мяча с изменением направления – передача.
Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.
Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).
Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.
Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

Лыжная подготовка

Совершенствование двухшажного хода.
Одновременный одношажный ход.
Совершенствование торможения «плугом».
Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».
Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).
Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).
Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.
Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

8 класс

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений.
Повороты на месте и в движении.
Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.
Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.
Ходьба в различном темпе, направлениях.
Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;

- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с маленькими мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин).

Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.

Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок.

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.

Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с).

Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

Метание

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).

Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

9 класс

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения.

Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
- сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую- третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

Бег

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

Метание

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;

верхняя прямая подача. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.

Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.

Преодоление бугров и впадин.

Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.

Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.

Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.

5 класс

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	1
2	Легкая атлетика	14
3	Подвижные игры.Лапта	6
4	Баскетбол	5
5	Знания о физической культуре	3
6	Гимнастика	18
7	Знания о физической культуре	2
8	Лыжная подготовка	21
9	Баскетбол	8
10	Знания о физической культуре	1
11	Волейбол	10
12	Лёгкая атлетика	9
13	Плавание	7
	Итого	105

6 класс

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	5
2	Волейбол	12
3	Гимнастика	12
4	Баскетбол	5
5	Лыжная подготовка	11
6	Футбол	3
7	Баскетбол	7
8	Лёгкая атлетика	12
9	Футбол	3
	Итого	70

7 класс**Учебно-тематический план**

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	8
2	Волейбол	17
3	Гимнастика	15
4	Баскетбол	8
5	Лыжная подготовка	17
6	Футбол	6
7	Баскетбол	10
8	Лёгкая атлетика	18
9	Футбол	6
	Итого	105

8 класс**Учебно-тематический план**

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	8
2	Волейбол	18
3	Гимнастика	15
4	Баскетбол	10
5	Футбол	5
6	Лыжная подготовка	15
7	Баскетбол	9
8	Лёгкая атлетика	16
9	Футбол	9
	Итого	105

9 класс**Учебно-тематический план**

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	6
2	Волейбол	11
3	Знания о физической культуре	1
4	Гимнастика	12
5	Знания о физической культуре	1
6	Баскетбол	7
7	Лыжная подготовка	12
8	Футбол	12
9	Лёгкая атлетика	6
	Итого	68

Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	1
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности .Подготовка к занятиям физической культурой Правила техники безопасности.	1
	Легкая атлетика	14
2	Легкая атлетика Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1
3	Беговые упражнения. Высокий старт	1
4	Беговые упражнения. Высокий старт	1
5	Беговые упражнения. Спринтерский бег	1
6	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1
7	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1
8	Беговые упражнения. Соревнования	1
9	Беговые упражнения. Полоса препятствий	1
10	Бросок набивного мяча	1
11	Бросок и ловля набивного мяча	1
12	Метание малого мяча	1
13	Прыжковые упражнения	1
14	Прыжковые упражнения	1
15	Прыжковые упражнения	1
	Подвижные игры.Лапта	6
16	Лапта Игра «Русская лапта». Правила игры	1
17	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча	1
18	Игра «Русская лапта». Перемещения игрока	1
19	Игра «Русская лапта». Удары по мячу	1
20	Игра «Русская лапта». Подача мяча	1
21	Игра в русскую лапту	1
	Баскетбол	5
22	Баскетбол .Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока	1
23	Баскетбол. Ловля и передача мяча	1
24	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок	1
25	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации	1
26	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
	Знания о физической культуре	3
27	Знания о физической культуре.Режим дня,его основное содержание	1
28	Способы двигательной (физкультурной) деятельности .Комплекс упражнений утренней зарядки	1
29	Физкультурно-оздоровительная деятельность .Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1
	Гимнастика	18
30	Гимнастика с основами акробатики . Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	1
31	Организующие команды и приемы. Висы	1
32	Организующие команды и приемы. Висы	1
33	Организующие команды и приемы. Висы	1
34	Акробатические упражнения.Перекаты	1
35	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад	1
36	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1

37	Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги	1
38	Опорный прыжок	1
39	Опорный прыжок	1
40	Опорный прыжок	1
41	Опорный прыжок	1
42	Упражнения на гимнастическом бревне (д),гимнастической перекладине (м)	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне (д),гимнастической перекладине (м)	1
44	Упражнения на гимнастическом бревне (д),гимнастической перекладине (м)	1
45	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату	1
46	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату	1
47	Ритмическая гимнастика	1
	Знания о физической культуре	2
48	Знания о физической культуре .Физическое развитие человека	1
49	Знания о физической культуре .Олимпийские игры древности	1
	Лыжная подготовка	21
50	Лыжные гонки .Передвижение на лыжах	1
51	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1
52	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1
53	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1
54	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1
55	Передвижение на лыжах с чередованием ходов	1
56	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой	1
57	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой	1
58	Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты	1
59	Повороты на лыжах	1
60	Подъемы на лыжах	1
61	Подъемы на лыжах	1
62	Спуски на лыжах	1
63	Спуски на лыжах	1
64	Спуски на лыжах	1
65	Торможения на лыжах	1
66	Передвижения на лыжах	1
67	Передвижения на лыжах	1
68	Передвижения на лыжах	1
69	Передвижения на лыжах	1
70	Передвижения на лыжах	1
	Баскетбол	8
71	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом	1
72	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости	1
73	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	1
74	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
75	Баскетбол. Позиционное нападение	1
76	Баскетбол. Позиционное нападение	1
77	Баскетбол. Позиционное нападение	1
78	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков	1
	Знания о физической культуре	1
79	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час) Самонаблюдение и самоконтроль	1
	Волейбол	10

80	Волейбол .. Стойка игрока	1
81	Волейбол. Стойка игрока	1
82	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	1
83	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	1
84	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1
85	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1
86	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1
87	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	1
88	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	1
89	Волейбол. Игра по правилам	1
	Легкая атлетика	9
90	Легкая атлетика.Беговые упражнения. Старты из разных положений	1
91	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1
92	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1
93	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1
94	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1
95	Кроссовый бег. Соревнования	1
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1
97	Прыжковые упражнения.Прыжок в длину.	1
98	Метание малого мяча.	1
	Плавание	7
99	Инструктаж по ТБ по плаванию Обучение технике движения ног в плавании способом «кроль» на груди	1
100	Обучение согласованию работы ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	1
101	. Обучение согласованию работы ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди	1
102	Закрепление согласованной работы рук и дыхания в плавании способом «кроль» на груди	1
103	Закрепление согласованной работы рук и дыхания в плавании способом «кроль» на груди.	1
104	Закрепление согласованной работы рук и дыхания в плавании способом «кроль» на груди..	1
105	Повторение	1

6 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	5
1	История лёгкой атлетики	1
2	Обучение технике бега с высокого старта	1
3	Обучение технике челночного бега	1
4	Обучение технике прыжков в длину	1
5	Специальные беговые упражнения	1
	Волейбол	12
6	Волейбол.Стойка и передвижение игрока	1
7	Передача мяча сверху	1
8	Прием мяча.	1
9	Игра по упрощенным правилам.	1
10	Нижняя прямая подача мяча.	1
11	Приём мяча снизу	1
12	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1

13	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
14	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1
15	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
16	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
17	Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону.	1
	Гимнастика	12
18	ГимнастикаСтроевые упражнения: строевой шаг.	1
19	Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте.	1
20	Развитие силовых способностей. Висы и упоры.	1
21	Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1
22	Опорные прыжки через козла.	1
23	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
24	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	1
25	Опорные прыжки через козла.	1
26	Акробатические упражнения.	1
27	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	1
28	Стойка «мост»	1
29	Выполнение двух кувырков вперед слитно	1
	Баскетбол	5
30	Техника перемещений в баскетболе	1
31	Баскетбол. Техника владения мячом	1
32	Бросок одной рукой	1
33	Штрафные броски	1
34	Действие игроков в нападении	1
	Лыжная подготовка	11
35	Лыжная подготовка.Скольльзящий шаг	1
36	Одновременный бесшажный ход	1
37	Попеременный двухшажный ход	1
38	Подъём, спуск, торможение	1
39	Поворот переступанием	1
40	Поворот упором	1
41	Способы поворотов на спуске	1
42	Прохождение дистанции 1,5 км	1
43	Прохождение дистанции 2 км	1
44	Способы подъёма, спуска и торможения	1
45	Коньковый ход	1
	Футбол	3
46	Футбол .Техника перемещений.	1
47	Техника владения мячом	1
48	Взаимодействия игроков	1
	Баскетбол	7
49	Баскетбол. Техника перемещений	1
50	Техника владения мячом	1
51	Короткая прямая передача	1
52	Штрафной бросок	1
53	Технико-тактические действия	1
54	Позиционное нападение через заслон.	1
55	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места	1
	Легкая атлетика	12
56	Легкая атлетика Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1

57	Прыжок в высоту 5-7шагов	1
58	Метание мяча на дальность	1
59	Спринтерский бег	1
60	Высокий старт	1
61	Спортивная ходьба.	1
62	Прыжок с разбега в длину	1
63	Бег на 60 м.на результат.	1
64	Бег на средние дистанции	1
65	Кроссовая подготовка.	1
66	Слагаемые здорового образа жизни	1
67	Эстафетный бег	1
	Футбол	3
68	Футбол. Техника владения мячом	1
69	Ведение внутренней стороной стопы	1
70	Остановка мяча подошвой	1

7 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	8
1	Роль и значение занятий физической культурой. Лёгкая атлетика. Низкий старт	1
2	Стартовый разгон	1
3	Специальные беговые упражнения. Бег 30 на результат	1
4	Бег по дистанции	1
5	Финиширование . Обучение технике метания мяча	1
6	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
7	Бег на результат 60 м	1
8	Прыжки в длину	1
	Волейбол	17
9	Волейбол . Стойка и перемещение игрока	1
10	Передача мяча сверху	1
11	Передача мяча через сетку	1
12	Нижняя прямая подача	1
13	Игра по упрощённым правилам	1
14	Приём снизу после подачи	1
15	Игра по упрощённым правилам	1
16	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
17	Приём мяча снизу двумя руками после подачи	1
18	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
19	Комбинации из освоенных элементов	1
20	Подача мяча через сетку	1
21	Нападающий удар после подбрасывания в парах	1
22	Нападающий удар собственного подбрасывания	1
23	Обучение технике верхней прямой подачи мяча	1
24	Обучение технике верхней прямой подачи мяча	1
25	Волейбол. Учебная игра по упрощённым правилам	1
	Гимнастика	15
26	Основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Гимнастика. Висы	1
27	Гимнастика. Висы и упоры.	1
28	Строевые упражнения	1

29	Строевые упражнения. Висы.	1
30	Опорные прыжки через козла.	1
31	Опорные прыжки через козла.	1
32	Опорные прыжки .	1
33	Вольные упражнения	1
34	Кувырок вперёд в стойку на лопатках	1
35	Упражнения в равновесии	1
36	Кувырок назад в «полушпагат»	1
37	«Мост» из положения стоя без помощи	1
38	Лазание по канату	1
39	Упражнения на перекладине	1
40	Лазание по канату. Упражнения на перекладине	1
	Баскетбол	8
41	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1
42	Баскетбол. Способы передачи мяча	1
43	Бросок одной рукой от плеча	1
44	Комбинации передач: «малая восьмёрка»	1
45	Штрафные броски.	1
46	Зонная защита: роли игроков на площадке.	1
47	Действие игроков в нападении.	1
48	Действие игроков в нападении.	1
	Лыжная подготовка	17
49	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
50	Имитация лыжных ходов	1
51	Одновременный бесшажный ход	1
52	Одновременный бесшажный ход	1
53	Попеременный двухшажный ход.	1
54	Попеременный двухшажный ход.	1
55	Подъём, спуск, торможение.	1
56	Преодоление бугров и впадин.	1
57	Подъём, спуск, торможение.	1
58	Поворот переступанием	1
59	Поворот упором	1
60	Способы поворотов на спуске	1
61	Прохождение дистанции 2 км	1
62	Прохождение дистанции 3 км	1
63	Способы подъёма, спуска.	1
64	Способы подъёма, спуска и торможения	1
65	Способы подъёма, спуска и торможения	1
	Футбол	6
66	Футбол .Техника перемещений	1
67	Техника владения мячом	1
68	Техника владения мячом	1
69	Удары по мячу серединой подъёма	1
70	Жонглирование мячом	1
71	Физическая подготовленность – показатель здоровья	1
	Баскетбол	10
72	Баскетбол .Техника перемещений.	1
73	Передачи мяча на месте.	1
74	Техника владения мячом.	1

75	Броски мяча по кольцу	1
76	Развитие физических качеств	1
77	Передача мяча двумя руками от груди на месте	1
78	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника	1
79	Бросок мяча в движении двумя руками от головы	1
80	Быстрый прорыв	1
81	Штрафной бросок	1
	Лёгкая атлетика	18
82	Высокий старт(бег 20-40 м)	1
83	Спринтерский бег. Низкий старт.	1
84	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
85	Техника прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»	1
86	Прыжок в высоту с 9- 11 беговых шагов	1
87	Метание мяча(150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор	1
88	Метание мяча на дальность с разбега	1
89	Кроссовая подготовка	1
90	Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	1
91	Низкий и высокий старт	1
92	Прыжок с разбега в длину	1
93	Прыжок с разбега в длину	1
94	Бег 30 м. Метание	1
95	Бег 60 м	1
96	Бег на средние дистанции	1
97	Кроссовая подготовка	1
98	Эстафетный бег.	1
99	Круговая эстафета	1
	Футбол	6
100	Футбол. Технические действия без мяча и с мячом	1
101	Ведение мяча. Удары по воротам	1
102	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1
103	Повторение	1
104	Повторение	1
105	Повторение	1

8 класс

№урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	8
1	Низкий старт. Бег 30,40 м	1
2	Эстафетный бег	1
3	Специальные беговые упражнения	1
4	Финиширование	1
5	Прыжок в длину с разбега	1
6	Метание малого мяча	1
7	Правила использования легкоатлетических упражнений	1
8	Прыжок в длину с разбега	1
	Волейбол.	18
9	Волейбол. Стойка и передвижения игрока	1

10	Комбинации из перемещений	1
11	Передачи в колоннах	1
12	Нижняя прямая подача	1
13	Игра по упрощенным правилам	1
14	Комбинации из различных перемещений	1
15	Верхняя передача мяча	1
16	Нижняя прямая подача. Прием подачи	1
17	Подача и прием мяча	1
18	Технико-тактические действия	1
19	Волейбол. Перемещения	1
20	Комбинации перемещений	1
21	Нижняя боковая подача	1
22	Передачи мяча	1
23	Подача и приемы мяча	1
24	Прием и передача мяча	1
25	Прием мяча у сетки	1
26	Верхняя передача назад	1
	Гимнастика	15
27	Гимнастика. Правила ТБ на уроках. Страховка	1
28	Танцевальные шаги	1
29	Комплекс упражнений на месте	1
30	Утренняя гигиеническая гимнастика. Развитие силовых способностей	1
31	Упражнения на перекладине	1
32	Строевые упражнения	1
33	Строевые упражнения	1
34	Упражнения на перекладине	1
35	Упражнения на брусьях	1
36	Упражнения в равновесии	1
37	Акробатические упражнения	1
38	Акробатические упражнения	1
39	Опорные прыжки через козла	1
40	Опорные прыжки через козла	1
41	Лазание по канату	1
	Баскетбол	10
42	Баскетбол. Стойка. Техника передвижений	1
43	Техника владения мячом	1
44	Техника владения мячом	1
45	Взаимодействие игроков	1
46	Штрафные броски	1
47	Дальние броски	1
48	Действие игроков в нападении	1
49	Действие игроков в защите	1
50	Обманные движения с мячом	1
51	Обманные движения с мячом	1
	Футбол	5
52	Футбол. Стойка и перемещение без мяча.	1
53	Техника владения мячом	1
54	Удары по катящемуся мячу	1
55	Передача мяча с выходом на свободное место	1
56	Передача мяча с выходом на свободное место	1

Лыжная подготовка		15
57	Лыжная подготовка .Имитация лыжных ходов	1
58	Одновременный бесшажный ход	1
59	Одновременный одношажный ход	1
60	Попеременный двухшажный ход	1
61	Попеременный двухшажный ход	1
62	Подъём, спуск, торможение	1
63	Подъём, спуск, торможение	1
64	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
65	Поворот переступанием	1
66	Поворот «упором». Коньковый ход	1
67	Повороты на спуске. Коньковый ход	1
68	Прохождение дистанции 3 км	1
69	Прохождение дистанции 2 км	1
70	Преодоление контр уклона	1
71	Способы подъема, спуска и торможения	1
Баскетбол		9
72	Баскетбол. Способы организации самостоятельных занятий ФУ	1
73	Техника перемещений	1
74	Короткая передача. Штрафной бросок	1
75	Броски одной и двумя руками	1
76	Техника владения мячом	1
77	Индивидуальные способы контроля	1
78	Быстрый прорыв (2*1, 3*2)	1
79	Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон	1
80	Позиционное нападение со сменой места	1
Лёгкая атлетика		
81	Челночный бег 3*10м	1
82	Низкий и высокий старт	1
83	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
84	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
85	Спринтерский бег	1
86	Эстафетный бег	1
87	Спринтерский бег	1
88	Бег на результат (60 м)	1
89	Бег по пересеченной местности, с преодолением препятствий	1
90	Низкий и высокий старт	1
91	Прыжок в длину с разбега	1
92	Прыжок в длину с разбега	1
93	Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега	1
94	Метание малого мяча	1
95	Бег на дистанции 100м, 300м	1
96	Кроссовая подготовка. Бег 1000м	1
Футбол		9
97	Элементы футбола: ведение мяча, удары по воротам с места и в движении	1
98	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
99	Удары по мячу носком, пяткой, с лета, головой	1
100	Обманные движения(финты)	1
101	Отбор мяча толчком, подкатом	1
102	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра	1

103	Повторение	1
104	Повторение	1
105	Повторение	1

9 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	6
1	Л/А. Низкий старт. Бег 30 м	1
2	Специальные беговые упражнения	1
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1
4	Прыжки в длину с разбега	1
5	Метание мяча на дальность	1
6	Бег на 100 м на результат	1
	Волейбол	11
7	Волейбол. Перемещение игрока	1
8	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	1
9	Нападающий удар при встречных передачах	1
10	Нижняя прямая подача	1
11	Прием мяча отраженного сеткой	1
12	Верхняя прямая подача	1
13	Прием подачи мяча снизу одной и двумя руками	1
14	Верхняя боковая подача мяча	1
15	Прием мяча сверху, снизу	1
16	Передачи мяча в прыжке	1
17	Прямой нападающий удар	1
	Знания о физической культуре	1
18	Адаптивная физическая культура	1
	Гимнастика	12
19	Гимнастика. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне	1
20	Подтягивание в висе	1
21	Упражнения в равновесии	1
22	Стойка на руках и на голове. Кувырок назад	1
23	Развитие координационных способностей	1
24	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке	1
25	Выполнение акробатических комбинаций	1
26	Висы. Строевые упражнения	1
27	Прикладные упражнения	1
28	Опорные прыжки через козла	1
29	Танцевальные шаги. Опорные прыжки через козла	1
30	Упражнения на брусьях	1
	Знания о физической культуре	1
31	Организационные основы занятий ФК оздоровительной деятельностью	1
	Баскетбол	7
32	Техника перемещений в баскетболе	1
33	Техника владения мячом	1
34	Технико-тактические действия в защите	1
35	Зонная защита. Роли игроков. Штрафные броски	1
36	Технико-тактические действия в нападении	1

37	Действие игроков в нападении. Действие игроков в защите.	1
38	Личная защита. Броски	1
	Лыжная подготовка	12
39	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.	1
40	Одновременный одношажный ход	1
41	Попеременный двухшажный ход	1
42	Подъём, спуск, торможение	1
43	Поворот переступанием	1
44	Коньковый ход	1
45	Поворот упором. Способы поворотов на спуске.	1
46	Прохождение дистанции 2,5 км	1
47	Прохождение дистанции 3 км	1
48	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
49	Способы подъёма, спуска и торможения	1
50	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
	Футбол	12
51	Футбол. Техника перемещений	1
52	Техника владения мячом	1
53	Удары по катящемуся мячу	1
54	Удары по воротам после ведения	1
55	Техника тактических действий	1
56	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Баскетбол. Техника перемещений	1
57	Разновидности передачи мяча	1
58	Броски одной и двумя руками	1
59	Подбор мяча. Контратака	1
60	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1
61	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка»	1
62	Нападение быстрым прорывом	1
	Лёгкая атлетика	6
63	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3x10 м	1
64	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
65	Низкий старт: стартовый разгон	1
66	Бег на средние дистанции. Спринтерский бег.	1
67	Бег. Спортивная ходьба	1
68	Прыжок с разбега в длину	1

Приложение

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг-5 класс, 2 кг-6 класс, 2-3 кг-7-8 классы, 3 кг-9 класс) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Преодолевать на лыжах: 5 класс-1 км.

6 класс-1,5 км(девочки), 2 км(мальчики)

7 класс-2 км(девочки), 2,5 км(мальчики)

8 класс-2 км(девочки), 3 км(мальчики)

9 класс-3 км(девочки), 4 км(мальчики)

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
4. Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Легкая атлетика						
1. Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
3. Бег 1000 м, мин, с	4.30	4.50	5.20	4.50	5.10	5.40
4. Бег 2000 м	Без учета времени					
5. Кросс 1,5 км, мин, с	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
6. Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
7. Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
8. Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14
Лыжи						
1. Одновременный бесшажный ход	Техника					
2. Подъем «елочкой»	Техника					
3. Спуск в «ворота» из палок	Техника					
4. Торможение «плугом»	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км, мин, сек	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
6. Бег на лыжах 2 км, мин, сек	Без учета времени					
БАСКЕТБОЛ						
1. Ведение мяча бегом	Техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в два приема и спуск	Техника					
2. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
3. Опорный прыжок через козла	Техника					
4. Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	100	50	30
ПЛАВАНИЕ						
1. Плавание без учета времени, м	50	25	12	50	25	12

6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
4. Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Легкая атлетика						
1. Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
3. Бег 1000 м, мин, с	4.30	4.50	5.20	4.50	5.10	5.40
4. Бег 2000 м	Без учета времени					
5. Кросс 1,5 км, мин, с	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
6. Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
7. Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
8. Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14
Лыжи						
1. Одновременный бесшажный ход	Техника					
2. Подъем «елочкой»	Техника					
3. Спуск в «ворота» из палок	Техника					
4. Торможение «плугом»	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км, мин, сек	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
6. Бег на лыжах 2 км, мин, сек	Без учета времени					
БАСКЕТБОЛ						
1. Ведение мяча бегом	Техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в два приема и спуск	Техника					
2. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
3. Опорный прыжок через козла	Техника					
4. Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	100	50	30
ПЛАВАНИЕ						
1. Плавание без учета времени, м	50	25	12	50	25	12

7 класс

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
2	Бег 300 м (сек)						
3	Челночный бег (3x10)	8.3	8.5	9.0	8.7	8.9	10.0
4	Бег 1000 м	4.10	4.40	5.00	4.50	5.20	5.40
5	Бег 1500 м	6.20	6.40	7.05	7.30	8.00	8.30
6	Бег 2000 м	Без учета времени					
7	Метание мяча 150гр	39	31	23	26	19	16
8	Подтягивание на перекладине в висе	8	6	5	-	-	-
9	Подт.на низком перекладине из виса лежа	-	-	-	19	15	11
10	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	22	20	18	18	16	15
11	Прыжки в длину с разбега (см)	380	350	290	350	300	240
12	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	165	155	145
13	Прыжки в высоту (см)	125	115	100	115	100	90
14	Поднимание туловища	40	35	30	35	30	25
15	Бег на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
16	Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					
17	Прыжки со скакалкой за 1мин	106	98	90	120	113	105

8 класс

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
2	Бег 400 м (сек)						
3	Челночный бег (3x10)	8.3	8.7	9.0	8.7	9.4	9.9
4	Бег 1000 м	4.00	4.30	4.50	4.40	5.10	5.30
5	Бег 1500 м	6.35	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00
6	Бег 2000 м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
7	Бег 3000м	Без учета времени					
8	Метание мяча 150гр	42	37	28	27	21	17
9	Подтягивание на перекладине в висе	9	7	5	-	-	-
10	Подт.на низком перекладине из виса лежа	-	-	-	22	17	13
11	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	25	22	20	22	20	16
12	Прыжки в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260
13	Прыжки в длину с места (см)	185	175	160	170	160	150
14	Прыжки в высоту (см)	125	120	105	115	105	95
15	Поднимание туловища	-	--	-	40	35	30
16	Бег на лыжах 3км	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
17	Бег на лыжах 5км	Без учета времени					

17	Прыжки со скакалкой за 1мин	115	108	100	125	118	110
----	-----------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

9 класс

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
2	Бег 400 м (сек)						
3	Челночный бег (3x10)	7.9	8.5	8.7	8.7	9.3	9.7
4	Бег 1000 м	3.50	4.20	4.40	4.30	5.00	5.20
5	Бег 1500 м	6.10	6.35	7.00	6.40	7.10	7.30
6	Бег 2000 м	9.20	10.0 0	11.00	10.20	12.00	13.00
7	Бег 3000м	Без учета времени					
8	Метание мяча 150гр	45	40	31	28	23	18
9	Подтягивание на перекладине в висе	10	8	7	-	-	-
10	Подт.на низком перекладине из виса лежа	-	-	-	24	19	15
11	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	27	25	24	25	21	17
12	Прыжки в длину с разбега (см)	430	380	330	370	330	290
13	Прыжки в длину с места (см)	190	180	165	175	165	150
14	Прыжки в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
15	Поднимание туловища за 30 сек	-	-	-	22	17	13
16	Лазание по канату без помощи ног (м)	3	2	1	-	-	-
17	Бег на лыжах 3км	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30
18	Бег на лыжах 5км	Без учета времени					
17	Прыжки со скакалкой за 1мин	125	118	110	130	123	115

10 класс

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек)	14.5	15.0	15.5	16.5	17.0	17.8
2	Бег 400 м (сек)						
3	Челночный бег (3x10)	7.3	8.0	8.2	8.4	9.3	9.7
5	Бег 1000 м	3.40	4.10	4.30	4.20	4.50	5.10
6	Бег 2000 м	9.00	9.40	10.1 0	10.1 0	11.4 0	12.4 0
7	Бег 3000м	15.0 0	16.0 0	17.0 0	-	-	-
8	Метание гранаты (700 / 500 гр)	32	26	22	18	13	11
9	Подтягивание на перекладине в висе	11	9	8	-	-	-

10	Подт.на низком перекладине из вися лежа	-	-	-	26	21	19
11	Подъем с переворотом на перекладине	3	2	1	-	-	-
12	Удержание ног в положении угла (сек)	5	4	3	-	-	-
13	Подъем силой	3	2	1	-	-	-
14	Сгибание разгибание рук в упоре из вися	10	8	6	-	-	-
15	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	25	20	25	22	18
16	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
17	Прыжки в длину с места (см)	210	190	185	180	175	165
18	Прыжки в высоту (см)	135	130	105	120	115	100
19	Поднимание туловища за 30 сек	-	-	-	23	18	14
20	Лазание по канату без помощи ног (м)	4	3	2	-	-	-
21	Лазание по канату на скорость с пом.ног(с)	14	17	20	-	-	-
22	Бег на лыжах 3км	15.3 0	16.3 0	18.0 0	19.0 0	20.0 0	21.0 0
23	Бег на лыжах 5км	27.0 0	29.0 0	31.0 0	-	-	-
17	Прыжки со скакалкой за 1мин	130	123	115	135	128	120

11 класс

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
2	Бег 400 м (сек)						
3	Челночный бег (3x10)	7.2	7.9	8.5	8.6	9.3	9.7
4	Бег 1000 м	3.30	4.00	4.20	4.10	4.40	5.00
5	Бег 1500 м						
6	Бег 2000 м	8.50	9.30	10.00	10.00	11.30	12.20
7	Бег 3000м	13.00	15.0 0	16.30	-	-	-
8	Метание гранаты (700 / 500 гр)	38	32	26	28	23	19
9	Подтягивание на перекладине в висе	12	10	8			
10	Подт.на низком перекладине из виса лежа	-	-	-	28	23	19
11	Подъем с переворотом на перекладине	4	3	2	-	-	-
12	Подъём силой	4	3	2	-	-	-
13	Удержание ног в положении угла (сек)	8	5	4	-	-	-
14	Сгибание разгибание рук в упоре из виса	12	10	8	-	-	-
15	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	35	30	22	27	23	19
16	Прыжки в длину с разбега (см)	460	420	370	380	340	310
17	Прыжки в длину с места (см)	205	195	180	185	175	165
18	Прыжки в высоту (см)	140	135	120	120	115	105
19	Поднимание туловища за 30 сек	-	-	-	24	19	15
20	Лазание по канату без помощи ног (м)	5	4	3	-	-	-
21	Лазание по канату на скорость с пом.ног(с)	12	14	17	-	-	-
22	Бег на лыжах 3км	-	-	-	18.30	19.00	20.00
23	Бег на лыжах 5км	25.00	27.0 0	29.00	Без учёта времени		
24	Бег на лыжах 10 км	Без учета времени			-	-	-
17	Прыжки со скакалкой за 1мин	136	128	120	142	133	125

