


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Скворцовская средняя общеобразовательная школа
Россия 172890 Тверская обл., Торопецкий м.о., д. Скворцово, ул. Школьная д.1
Тел. 2-58-48

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«29» 08 2025 г.

Согласована.
Зам.директора по УВР:
 (Н.П.Быкова)

Утверждаю:
Директор школы:  (М.Н.Гушина)
Приказот «29» 08 2025 №48-9г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»

основного общего образования

(ID 9114161)

Срок освоения программы: 5 лет

д. Скворцово

2025 год

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, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. 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, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (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.

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, закалывающие 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.

Модуль «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).

Модуль «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»

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

Модуль «Лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные и подвижные 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 двумя руками от груди 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.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Лапта. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой. Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара. Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее. Учебная игра в лапту

Модуль «Спорт».

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.

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.

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.

Модуль «Гимнастика».

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег по учебной дистанции на короткие и длинные дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в длину,

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные и подвижные 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.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Лапта. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой. Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара. Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее. Учебная игра в лапту

Модуль «Спорт».

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.

Физическая культура в современном обществе. 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.

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.

Модуль «Гимнастика». Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте; Кувырок вперед, назад. Кувырок вперед в прыжке. Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост»

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Кувырок назад в полушпагат

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Метание малого (теннисного) мяча на дальность, в цель.

Модуль «Лыжная подготовка».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные и подвижные 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.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Лапта. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой. Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара. Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее. Игра в лапту

Модуль «Спорт».

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.

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

8 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. 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.

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.

Модуль «Гимнастика».

Организуемые команды и приемы. Построение и перестроение на месте; Кувырок вперед, назад. Кувырок вперед в прыжке. Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост»

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Кувырок назад в полушпагат

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Метание малого (теннисного) мяча на дальность, в цель.

Модуль «Лыжная подготовка».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные и подвижные 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.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Лапта. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой. Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара. Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее. Игра в лапту

Модуль «Спорт».

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.

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

9 класс

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

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.

Модуль «Гимнастика».

Организирующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте; Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя.

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(М), "мост" и поворот в упор стоя на одном колене(Д)

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Модуль «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.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры и подвижные 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.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Лапта. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой. Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара. Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее. Игра в лапту

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

Модуль «Спорт».

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.

Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- 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;
- 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 физкультурминуток, 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)

- 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»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- 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);
 - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).
 - лапта (правила игры, технические приемы и тактические действия в лапте, удары по мячу)

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

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

- 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 двумя руками снизу и от груди 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);

- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

- лапта (правила игры, технические приемы и тактические действия в лапте, удары по мячу)

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 и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- 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 «наступление» 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;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- 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 двумя руками снизу и от груди 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);
 - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
 - лапта (правила игры, технические приемы и тактические действия в лапте. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара)

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, устанавливая 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 прыжок в длину с разбега, 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;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

- 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);

- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

- лапта (правила игры, технические приемы и тактические действия в лапте. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара)

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;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- 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;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- 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);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, 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.

5 класс

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|--|
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | |
| 1.1 | <p>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Правила поведения на уроках физической культуры.</p> <p>Здоровый образ жизни и его значение в жизнедеятельности современного человека.</p> <p>Олимпийские игры древности. Техника безопасности на уроках физической культуры</p> | 3 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры |

| | | | |
|---|--|----------|---|
| | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Бег на короткие дистанции. | | |
| Итог по разделу | | 3 | |
| 2. Способы самостоятельной деятельности | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 1 | http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. |
| Итог по разделу | | 1 | |
| 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | |
| 3.1 | Организующие команды и приемы | 1 | http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры |
| Итого по разделу | | 1 | |
| 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| 4.1 | Модуль «Гимнастика». | 10 | http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка |
| 4.2 | Модуль «Лёгкая атлетика». | 15 | |
| 4.3 | Модуль «Зимние виды спорта». | 10 | |
| 4.4 | Модуль «Спортивные игры и подвижные игры». | 25 | |
| 4.5 | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований | 3 | |

| | | | |
|--|---------------|-----------|--|
| | комплекса ГТО | | |
| Итоги по разделу | | 63 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

6 класс

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|---|
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | |
| 1.1 | <p>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Правила поведения на уроках физической культуры.</p> <p>Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p> | 3 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| Итог по разделу | | 3 | |
| 2. Способы самостоятельной деятельности | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 1 | http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. |
| Итог по разделу | | 1 | |
| 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | |
| 3.1 | Организуемые команды и приемы | 1 | http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | | | |
| Итого по разделу | | 1 | |
| 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| 4.1 | Модуль «Гимнастика». | 8 | http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка |
| 4.2 | Модуль «Лёгкая атлетика». | 17 | |
| 4.3 | Модуль «Зимние виды спорта». | 9 | |
| 4.4 | Модуль «Спортивные игры и подвижные игры». | 26 | |
| 4.5 | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 3 | |
| Итого по разделу | | 63 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

7 класс

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|---|
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, | 0.5 | http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. |

| | | | |
|---|---|----------|---|
| | проведении игр и спортивных эстафет | | |
| 1.2 | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. | 0.5 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 1.3 | Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | 2 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| Итог по разделу | | 3 | |
| 2. Способы самостоятельной деятельности | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 1 | http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. |
| Итог по разделу | | 1 | |
| 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | |
| 3.1 | Организуемые команды и приемы | 2 | http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры |
| Итого по разделу | | 2 | |
| 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| 4.1 | Модуль «Гимнастика». | 9 | http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка |
| 4.2 | Модуль «Лёгкая атлетика». | 15 | |
| 4.3 | Модуль «Зимние виды спорта». | 9 | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| 4.4 | Модуль «Спортивные игры и подвижные игры». | 26 | |
| 4.5 | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 3 | |
| Итоги по разделу | | 62 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

8 класс

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|---|
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 0.5 | http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. |
| 1.2 | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. | 0.5 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры |
| 1.3 | Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | личности | | |
| Итог по разделу | | 3 | |
| 2. Способы самостоятельной деятельности | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 1 | http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. |
| Итог по разделу | | 1 | |
| 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | |
| 3.1 | Организуемые команды и приемы | 2 | http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры |
| Итого по разделу | | 2 | |
| 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| 4.1 | Модуль «Гимнастика». | 9 | http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка |
| 4.2 | Модуль «Лёгкая атлетика». | 15 | |
| 4.3 | Модуль «Зимние виды спорта». | 9 | |
| 4.4 | Модуль «Спортивные игры и подвижные игры». | 26 | |
| 4.5 | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 3 | |
| Итоги по разделу | | 62 | |

| | | |
|-------------------------------------|----|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | |
|-------------------------------------|----|--|

9 класс

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|---|
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | |
| 1.1. | <p>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</p> <p>Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет</p> | 0.5 | http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. |
| 1.2 | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. | 0.5 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 1.3 | <p>История физической культуры. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p> <p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> | 3 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| Итог по разделу | | 4 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| 2. Способы самостоятельной деятельности | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 1 | http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. |
| Итого по разделу | | 1 | |
| 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | |
| | Организующие команды и приемы | 1 | http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры |
| Итого по разделу | | 1 | |
| 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| | Модуль «Гимнастика». | 9 | http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка |
| | Модуль «Лёгкая атлетика». | 16 | |
| | Модуль «Зимние виды спорта». | 9 | |
| | Модуль «Спортивные игры и подвижные игры». | 26 | |
| | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 2 | |
| Итого по разделу | | 64 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

5 класс

Тематическое планирование

| № п/п | Раздел программы, тема урока | Кол-во часов |
|---|---|---------------------|
| Знания о физической культуре (1 час) | | |
| 1. | Здоровый образ жизни и его значение в жизнедеятельности современного человека. Олимпийские игры древности. Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| Легкая атлетика (8 ч) | | |
| 2. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м | 1 |
| 3. | Упражнения утренней зарядки. | 1 |

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| | Бег на короткие дистанции. Бег 30 м | |
| 4. | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | 1 |
| 5. | Кроссовый бег. Бег на 1500м | 1 |
| 6. | Челночный бег 3x10м | 1 |
| 7. | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 8. | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень, на заданное расстояние | 1 |
| 9. | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |
| Спортивные игры (9ч) | | |
| 10. | Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 |
| 11. | Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). | 1 |
| 12. | Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. | 1 |
| 13. | Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками; | 1 |
| 14. | Волейбол. Нижняя прямая подача | 1 |
| 15. | Волейбол. Нижняя прямая подача | 1 |
| 16. | Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |
| 17. | Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |
| 18. | Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |
| Гимнастика(13ч) | | |
| 19. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |

| | | |
|---------------------------|--|---|
| 20. | Организующие команды и приемы. Строевой шаг; размыкание и смыкание | 1 |
| 21. | Гимнастика. Кувырок вперед в группировке | 1 |
| 22. | Кувырок вперед ноги «скрестно» | 1 |
| 23. | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |
| 24. | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |
| 25. | Гимнастический «Мост» из положения лежа | 1 |
| 26. | Гимнастический «Мост» из положения лежа | 1 |
| 27. | Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 |
| 28. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 |
| 29. | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |
| 30. | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |
| 31. | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности. Организация и проведение самостоятельных занятий. | 1 |
| Лыжные гонки (10ч) | | |
| 32. | Лыжная подготовка. Техника безопасности. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 33. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |
| 34. | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |
| 35. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |
| 36. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |
| 37. | Торможение "плугом". | 1 |
| 38. | Торможение "плугом". | 1 |

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| 39. | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3 км | 1 |
| 40. | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3 км | 1 |
| 41. | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3 км | 1 |
| Спортивные игры(17ч) | | |
| 42. | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении | 1 |
| 43. | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении | 1 |
| 44. | Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 1 |
| 45. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |
| 46. | Технические действия с мячом. Игра по правилам баскетбола | 1 |
| 47. | Технические действия с мячом. Игра по правилам баскетбола | 1 |
| 48. | Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений | 1 |
| 49. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Удары по неподвижному мячу | 1 |
| 50. | Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров | 1 |
| 51. | Технические действия с мячом. | 1 |
| 52. | Подвижные игры. Игра в лапту. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой | 1 |
| 53. | Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; | 1 |
| 54. | Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара. | 1 |

| | | |
|------------------------------|--|---|
| 55. | Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее | 1 |
| 56. | Учебная игра в лапту | 1 |
| 57. | Учебная игра в лапту | 1 |
| 58. | Учебная игра в лапту | 1 |
| Легкая атлетика (10ч) | | |
| 59. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м | 1 |
| 60. | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | 1 |
| 61. | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | 1 |
| 62. | Кроссовый бег. Бег на 1500м | 1 |
| 63. | Челночный бег 3x10м | 1 |
| 64. | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 65. | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 66. | Метание малого мяча на заданное расстояние (на дальность) | 1 |
| 67. | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |
| 68. | Закрепление пройденного материала | 1 |

6 класс

Тематическое планирование

| № п/п | Раздел программы, тема урока | Кол-во часов |
|--|--|--------------|
| Знания о физической культуре (1 час) | | |
| 1 | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 |
| Легкая атлетика (8 ч) | | |
| 2 | Бег на короткие дистанции: от 30 до 40 м | 1 |
| 3 | Бег на результат 60 м | 1 |
| 4 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | 1 |
| 5 | Кроссовый бег. Бег на 1200 м | 1 |
| 6 | Челночный бег 3х10 м | 1 |
| 7 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; | 1 |
| 8 | Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; | 1 |
| 9 | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |
| Спортивные игры (12 часов) | | |
| 10 | Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. | 1 |
| 11 | Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | 1 |
| 12 | Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); | 1 |
| 13 | Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; | 1 |
| 14 | Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; | 1 |
| 15 | Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками; | 1 |
| 16 | Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками; | 1 |
| 17 | Волейбол. Нижняя прямая подача; | 1 |
| 18 | Волейбол. Нижняя прямая подача; | 1 |
| 19 | Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |
| 20 | Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |
| 21 | Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (10 час) | | |
| 22 | Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте; | 1 |
| 23 | Организующие команды и приемы. Строевой шаг; размыкание и смыкание | 1 |
| 24 | Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости и координации | 1 |
| 25 | Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперед слитно; | 1 |
| 26 | Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперед, один назад слитно; | 1 |
| 27 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |
| 28 | Упражнение "мост" из положения стоя с помощью. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 29 | Акробатическая комбинация | 1 |
| 30 | Акробатическая комбинация | 1 |
| 31 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки) (8 часов) | | |
| 32 | Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы. | 1 |
| 33 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта. | 1 |
| 34 | Лыжная подготовка. Техника безопасности. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 35 | Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 36 | Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 37 | Лыжная подготовка. Подъём "ёлочкой". | 1 |
| 38 | Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором | 1 |
| 39 | Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором | 1 |
| 40 | Лыжная подготовка. Игры на лыжах | 1 |
| 41 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км | 1 |
| 42 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км | 1 |
| Спортивные игры (16 ч) | | |
| 43 | Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | 1 |
| 44 | Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом; | 1 |
| 45 | Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; | 1 |
| 46 | Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; | 1 |
| 47 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте; Передача мяча двумя руками с отскоком от пола; | 1 |
| 48 | Баскетбол. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 49 | Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | 1 |
| 50 | Футбол. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам. | 1 |
| 51 | Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники | 1 |
| 52 | Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники | 1 |
| 53 | Игра в лапту. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой. | 1 |
| 54 | Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; | 1 |
| 55 | Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в | 1 |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| | зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара. | |
| 56 | Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее | 1 |
| 57 | Учебная игра в лапту | 1 |
| 58 | Учебная игра в лапту | 1 |
| Легкая атлетика (10 ч) | | |
| 59 | Бег с ускорением 30 м. | 1 |
| 60 | Бег с ускорением 60 м. | 1 |
| 61 | Бег в равномерном темпе до 15 минут; | 1 |
| 62 | Бег в равномерном темпе до 15 минут; | 1 |
| 63 | Кроссовый бег; Бег на 1200м. | 1 |
| 64 | Челночный бег 3x10 м. | 1 |
| 65 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 66 | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности. Организация и проведение самостоятельных занятий. | 1 |
| 67 | Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; | 1 |
| 68 | Закрепление пройденного материала | 1 |

7 класс

Тематическое планирование

| № п/п | Раздел программы, тема урока | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| Знания о физической культуре (1 ч) | | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. | 1 |
| Легкая атлетика (8 ч) | | |
| 2 | Низкий старт до 30 м; Бег на 60 м | 1 |
| 3 | Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин | 1 |
| 4 | Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин | 1 |
| 5 | Кроссовый бег. Бег 2000м(м), бег на 1500м(д) | 1 |
| 6 | Челночный бег 3x10 м. | 1 |
| 7 | Прыжковые упражнения. прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; | 1 |
| 8 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м) | 1 |
| 9 | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |
| Спортивные игры (12 ч) | | |
| 10 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | 1 |
| 11 | Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 12 | Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); | 1 |
| 13 | Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; | 1 |
| 14 | Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 |
| 15 | Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками; | 1 |
| 16 | Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками; | 1 |
| 17 | Волейбол. Нижняя прямая подача; | 1 |
| 18 | Волейбол. Нижняя прямая подача; | 1 |
| 19 | Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |
| 20 | Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |
| 21 | Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (10 ч) | | |
| 22 | Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте; | 1 |
| 23 | Кувырок вперед, назад. Кувырок вперед в прыжке. | 1 |
| 24 | Кувырок назад, кувырок назад стойка на лопатках слитно. | 1 |
| 25 | Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост» | 1 |
| 26 | Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост» | 1 |
| 27 | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками-м. Кувырок назад в полушпагат-д | 1 |
| 28 | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками-м. Кувырок назад в полушпагат-д | 1 |
| 29 | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове с согнутыми ногами-м, "мост" и положения стоя с помощью-д. | 1 |
| 30 | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове с согнутыми ногами-м, "мост" и положения стоя с помощью-д. | 1 |
| 31 | Акробатическая комбинация. | 1 |
| 32 | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности. Организация и проведение самостоятельных занятий. | 1 |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9 ч) | | |
| 33 | Лыжная подготовка. Подъем в гору скользящим шагом | 1 |
| 34 | Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |
| 35 | Торможение «Плугом» | 1 |
| 36 | Лыжная подготовка. Поворот а месте махом | 1 |
| 37 | Лыжная подготовка. Поворот а месте махом | 1 |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| 38 | Лыжная подготовка. Игры на лыжах | 1 |
| 39 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км | 1 |
| 40 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км | 1 |
| 41 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км | 1 |
| Спортивные игры (17 ч) | | |
| 42 | Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | 1 |
| 43 | Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом; | 1 |
| 44 | Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; | 1 |
| 45 | Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; | 1 |
| 46 | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; Вырывание и выбивание мяча; | 1 |
| 47 | Баскетбол. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 48 | Баскетбол. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 49 | Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | 1 |
| 50 | Футбол. Ведение мяча по прямой; Удары по воротам; | 1 |
| 51 | Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники | 1 |
| 52 | Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники | 1 |
| 53 | Игра в лапту. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой. | 1 |
| 54 | Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; | 1 |
| 55 | Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара. | 1 |
| 56 | Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее | 1 |
| 57 | Учебная игра в лапту | 1 |
| 58 | Учебная игра в лапту | 1 |
| Легкая атлетика (10ч) | | |
| 59 | Бег с ускорением 30 м | 1 |
| 60 | Скоростной бег до 60 м; | 1 |
| 61 | Бег в равномерном темпе до 15 минут; | 1 |
| 62 | Бег в равномерном темпе до 15 минут; | 1 |
| 63 | Кроссовый бег; Бег на 1500м. | 1 |
| 64 | Челночный бег 3х10 м. | 1 |
| 65 | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» | 1 |
| 66 | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |
| 67 | Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; | 1 |

| | | |
|----|----------------------------|---|
| 68 | Метание малого мяча в цель | 1 |
|----|----------------------------|---|

8 класс

Тематическое планирование

| № п/п | Раздел программы, тема урока | Кол-во часов |
|--|--|--------------|
| Знания о физической культуре (1 ч) | | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. | 1 |
| Легкая атлетика (8 ч) | | |
| 2 | Низкий старт до 30 м; Бег на 60 м | 1 |
| 3 | Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин | 1 |
| 4 | Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин | 1 |
| 5 | Кроссовый бег. Бег 2000м(м), бег на 1500м(д) | 1 |
| 6 | Челночный бег 3x10 м. | 1 |
| 7 | Прыжковые упражнения. прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; | 1 |
| 8 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м) | 1 |
| 9 | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |
| Спортивные игры (12 ч) | | |
| 10 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | 1 |
| 11 | Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | 1 |
| 12 | Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); | 1 |
| 13 | Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; | 1 |
| 14 | Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 |
| 15 | Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками; | 1 |
| 16 | Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками; | 1 |
| 17 | Волейбол. Нижняя прямая подача; | 1 |
| 18 | Волейбол. Нижняя прямая подача; | 1 |
| 19 | Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |
| 20 | Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |
| 21 | Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (10 ч) | | |
| 22 | Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте; | 1 |
| 23 | Кувырок вперед, назад. Кувырок вперед в прыжке. | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 24 | Кувырок назад, кувырок назад стойка на лопатках слитно. | 1 |
| 25 | Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост» | 1 |
| 26 | Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост» | 1 |
| 27 | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками-м. Кувырок назад в полушпагат-д | 1 |
| 28 | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками-м. Кувырок назад в полушпагат-д | 1 |
| 29 | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове с согнутыми ногами-м, "мост" и положения стоя с помощью-д. | 1 |
| 30 | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове с согнутыми ногами-м, "мост" и положения стоя с помощью-д. | 1 |
| 31 | Акробатическая комбинация. | 1 |
| 32 | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности. Организация и проведение самостоятельных занятий. | 1 |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9 ч) | | |
| 33 | Лыжная подготовка. Подъем в гору скользящим шагом | 1 |
| 34 | Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |
| 35 | Торможение «Плугом» | 1 |
| 36 | Лыжная подготовка. Поворот а месте махом | 1 |
| 37 | Лыжная подготовка. Поворот а месте махом | 1 |
| 38 | Лыжная подготовка. Игры на лыжах | 1 |
| 39 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км | 1 |
| 40 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км | 1 |
| 41 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км | 1 |
| Спортивные игры (17 ч) | | |
| 42 | Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | 1 |
| 43 | Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом; | 1 |
| 44 | Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; | 1 |
| 45 | Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; | 1 |

| | | |
|------------------------------|--|---|
| 46 | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; Вырывание и выбивание мяча; | 1 |
| 47 | Баскетбол. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 48 | Баскетбол. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 49 | Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | 1 |
| 50 | Футбол. Ведение мяча по прямой; Удары по воротам; | 1 |
| 51 | Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники | 1 |
| 52 | Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники | 1 |
| 53 | Игра в лапту. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой. | 1 |
| 54 | Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; | 1 |
| 55 | Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара. | 1 |
| 56 | Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее | 1 |
| 57 | Учебная игра в лапту | 1 |
| 58 | Учебная игра в лапту | 1 |
| Легкая атлетика (10ч) | | |
| 59 | Бег с ускорением 30 м | 1 |
| 60 | Скоростной бег до 60 м; | 1 |
| 61 | Бег в равномерном темпе до 15 минут; | 1 |
| 62 | Бег в равномерном темпе до 15 минут; | 1 |
| 63 | Кроссовый бег; Бег на 1500м. | 1 |
| 64 | Челночный бег 3x10 м. | 1 |
| 65 | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» | 1 |
| 66 | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |
| 67 | Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; | 1 |
| 68 | Метание малого мяча в цель | 1 |

9 класс

Тематическое планирование

| № п/п | Раздел программы, тема урока | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| Знания о физической культуре (1 ч) | | |
| 1. | История физической культуры. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | 1 |
| Легкая атлетика (8ч) | | |
| 2. | Низкий старт до 30 м; Скоростной бег до 70м | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 3. | Скоростной бег 60м | 1 |
| 4. | Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин | 1 |
| 5. | Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин | 1 |
| 6. | Кроссовый бег. Бег 3000м(м), бег на 1500м(д) | 1 |
| 7. | Челночный бег 3x10 м. | 1 |
| 8. | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; | 1 |
| 9. | Метание малого мяча на дальность; в цель | 1 |
| Спортивные игры (12 ч) | | |
| 10. | Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | 1 |
| 11. | Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); | 1 |
| 12. | Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; | 1 |
| 13. | Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками; | 1 |
| 14. | Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. | 1 |
| 15. | Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. | 1 |
| 16. | Волейбол. Отбивание кулаком через сетку. | 1 |
| 17. | Волейбол. Отбивание кулаком через сетку. | 1 |
| 18. | Волейбол. Нижняя прямая подача; | 1 |
| 19. | Волейбол. Нижняя прямая подача; | 1 |
| 20. | Волейбол. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 21. | Волейбол. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (10 ч) | | |
| 22. | Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте; | 1 |
| 23. | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 1 |
| 24. | Длинный кувырок, «Мост» | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 25. | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(М), "мост" и поворот в упор стоя на одном колене(Д) | 1 |
| 26. | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(М), "мост" и поворот в упор стоя на одном колене(Д) | 1 |
| 27. | Кувырок назад и вперед, Длинный кувырок, стойка на голове и руках | 1 |
| 28. | Кувырок назад и вперед, Длинный кувырок, стойка на голове и руках | 1 |
| 29. | Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 ° | 1 |
| 30. | Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 ° | 1 |
| 31. | Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений | 1 |
| 32. | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |
| 33. | Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9) | | |
| 34. | Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход. | 1 |
| 35. | Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |
| 36. | Лыжная подготовка. Преодоление контруклона | 1 |
| 37. | Лыжная подготовка. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. | 1 |
| 38. | Коньковый ход | 1 |
| 39. | Коньковый ход | 1 |
| 40. | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 5 км | 1 |
| 41. | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 5 км | 1 |
| 42. | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 5 км | 1 |

| Спортивные игры (16 часов) | | |
|-----------------------------------|---|---|
| 43. | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | 1 |
| 44. | Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом; | 1 |
| 45. | Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; | 1 |
| 46. | Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; | 1 |
| 47. | Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола; Передача мяча одной рукой от плеча на месте; | 1 |
| 48. | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок; | 1 |
| 49. | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |
| 50. | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |
| 51. | Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу | 1 |
| 52. | Футбол. Совершенствование техники ведения; Совершенствование техники ударов по воротам; | 1 |
| 53. | Футбол. Игра в мини-футбол. | 1 |
| 54. | Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара. | 1 |
| 55. | Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее | 1 |
| 56. | Игра в лапту | 1 |
| 57. | Игра в лапту | 1 |
| 58. | Игра в лапту | 1 |
| Легкая атлетика (10 часов) | | |
| 59. | Низкий старт до 30 м; | 1 |
| 60. | Бег от 70 до 80 м; | 1 |
| 61. | Бег на результат 60 м | 1 |
| 62. | Бег в равномерном темпе от 20 минут-м; 15мин. -д | 1 |
| 63. | Кроссовый бег; | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 64. | Бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). | 1 |
| 65. | Челночный бег 3х10 м. | 1 |
| 66. | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 |
| 67. | Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |
| 68. | Закрепление пройденного материала | 1 |