

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АРТЕМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2

Согласовано Руководитель МО учителей естественно-научного цикла <u>С.Ю. Байкова</u> Байкова С.Ю. Протокол № <u>1</u> от <u>02.09.2016</u>	Проверено Заместитель директора по УВР <u>Ишина В.Н.</u> Ишина В.Н.	Утверждаю <u>Глушенко Н.М.</u> Директор Глушенко Н.М. Приказ № <u>93</u> от <u>05.09.2016</u>
---	---	---



**Рабочая программа
по физической культуре
5-9 класс**

**Разработчик программы
Клементьева Анна Викторовна**

2016 год

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» за курс 5-9 классов составлена в полном соответствии с требованиями основной общеобразовательной программы МБОУ Артемовской СОШ №2 в содержательном и целевом разделах, составлена в полном соответствии с локальным актом образовательного учреждения «Положение о рабочей программе по предмету» и нацелена на получение образовательного результата, спланированного в ООП ООО. Данная программа учитывает преемственность материала по годам обучения и возрастной состав обучающихся. Перегрузки предметным материалом нет.

Программа содержит следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку, объясняющую на основании чего написана рабочая программа по предмету;
- предметное содержание, разведенное по годам обучения;
- требование к образовательному результату по годам обучения;
- календарно - тематическое планирование по годам обучения;
- перечень контрольных работ с указанием системы оценивания.

Программа согласована с руководителем методического объединения начальных классов, проверена заместителем директора по УВР и утверждена приказом по образовательному учреждению.

Пояснительная записка

Данная программа реализует Федеральный образовательный государственный стандарт основного общего образования (базовый уровень). Программа составлена для учащихся 5 – 9 классов и рассчитана на 516 часов (в 5 классе – 102 часа, в 6 классе – 102 часа, в 7 классе – 105 часов, в 8 классе – 105 часов, в 9 классе – 102 часа).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования образовательного учреждения Артемовской СОШ №2, созданной с учётом:

образовательной программы основного общего образования.

Содержание учебного предмета, курса

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

	Классы (кол-во часов)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Физическая культура как область знаний					
История и современное развитие физической культуры	2	2	3	3	3
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2	2	2	2	2
Физическая культура человека	1	1	1	1	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	1	1	1	1
Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	1	1
Физическое совершенствование					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Спортивно-оздоровительная деятельность					
- гимнастика с основами акробатики	20	20	22	22	20
- легкая атлетика	30	30	30	30	30
- спортивные игры (баскетбол)	27	27	27	27	26
- лыжные гонки	18	18	18	18	18
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Итого	102	102	105	105	102

	Классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Физическая культура как область знаний					
История и современное развитие физической культуры	1.Олимпийские игры древности. 2.Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	1.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 2.Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	1.Олимпийское движение в России. 2.Современные Олимпийские игры 3.Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	1.Современные Олимпийские игры. 2.Физическая культура в современном обществе. 3.Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	1.Физическая культура в современном обществе. 2.Организация и проведение пеших туристических походов 3.Требования техники безопасности и бережного отношения к природе
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1.Физическое развитие человека. 2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1.Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1.Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1.Техника движений и ее основные показатели. 2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1.Спорт и спортивная подготовка. 2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
Физическая культура человека	1.Здоровье и здоровый образ жизни.	1.Коррекция осанки и телосложения.	1.Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1.Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1.Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1.Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной	1.Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток,	1.Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	1.Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической	1.Организация досуга средствами физической культуры.

	направленностью).	физкультпауз.		подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	
Оценка эффективности занятий физической культурой	1.Самонаблюдение и самоконтроль.	1.Оценка эффективности занятий.	1.Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1.Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1.Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
Физическое совершенствование (в процессе уроков)					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>				
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Гимнастика с основами акробатики					
<i>Организующие команды и приемы:</i>	- построение и перестроение на месте; - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;	- построение и перестроение на месте; - строевой шаг; размыкание и смыкание.	- построение и перестроение на месте; - выполнение команд "Пол-оборота направо!" - "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".	- построение и перестроение на месте; -команда "Прямо!"; -повороты в движении направо, налево.	- построение и перестроение на месте; -переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
<i>Акробатические упражнения и комбинации:</i>	-кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать	-два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. <u>Мальчики и девочки:</u> и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-	<u>Мальчики:</u> кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с	<u>Мальчики:</u> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок	<u>Мальчики:</u> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок

	носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.	стойка на лопатках-сед - наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.	согнутыми ногами-кувырок вперед- встать, руки в стороны. <u>Девочки:</u> кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)-упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.	вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны. <u>Девочки:</u> "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °	вперед - встать, руки в стороны. <u>Девочки:</u> равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °
<i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</i>	- стилизованные общеразвивающие упражнения.	- стилизованные общеразвивающие упражнения.	- стилизованные общеразвивающие упражнения.	- стилизованные общеразвивающие упражнения.	- стилизованные общеразвивающие упражнения.
<i>Опорные прыжки:</i>	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	<u>Мальчики:</u> прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). <u>Девочки:</u> прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	<u>Мальчики:</u> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). <u>Девочки:</u> прыжок боком (козь в ширину, высота 110 см).	<u>Мальчики:</u> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). <u>Девочки:</u> прыжок боком (козь в ширину, высота 110 см).
<i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i>	- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.	- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.	- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.	- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.	- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</i>	- висы согнувшись, висы прогнувшись. - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	Упражнения на низкой перекладине. Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом	- подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом	Из виса - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот

		назад-соскок с поворотом на 90 °	(левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.	вне.	вперед - соскок.
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i>	<p><u>Девочки:</u> Вис на верхней жерди - вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок.</p>	<p><u>Мальчики:</u> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь - перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.</p> <p><u>Девочки:</u> Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди- соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>	<p><u>Мальчики</u> (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.</p> <p><u>Девочки:</u> махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °</p>	<p><u>Мальчики:</u> из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.</p> <p><u>Девочки:</u> - из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 ° Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °</p>	<p><u>Мальчики:</u> размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.</p> <p><u>Девочки</u> (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков 5-9 класс)	<p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон туловища вперед, 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). <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и приземления. <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание в вися и отжимание в упоре; - подтягивание в вися стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в вися на гимнастической стенке до сильной высоты; 				

	<p>- метание набивного мяча из различных исходных положений; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лазанье по канату (мальчики); - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); - приземление на точность и сохранение равновесия; - преодоление полос препятствий. <p><i>Общезначительная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. 				
Легкая атлетика					
<i>Беговые упражнения:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие дистанции: <i>от 10 до 15 м</i>; - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 40 м; - скоростной бег до 40 м; - на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; - кроссовый бег; <i>бег на 1000м</i>. - варианты челночного бега 3x10 м. 	<ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м; - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; - на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе до 15 минут; - кроссовый бег; бег на 1200м. - варианты челночного бега 3x10 м. 	<ul style="list-style-type: none"> - ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; - бег с ускорением от 40 до 60 м; - скоростной бег до 60 м; - на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин. - кроссовый бег; бег на 100м. - варианты челночного бега 3x10 м. 	<ul style="list-style-type: none"> - низкий старт до 30 м; - от 70 до 80 м; - до 70 м. - бег на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 20 минут; - кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). - варианты челночного бега 3x10 м. 	<ul style="list-style-type: none"> - низкий старт до 30 м; - от 70 до 80 м; - до 70 м. - бег на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 20 минут; - кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). - варианты челночного бега 3x10 м.
<i>Прыжковые упражнения:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». 	<ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». 	<ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». 	<ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». 	<ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».
<i>Упражнения в метании малого мяча:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; 	<ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; 	<ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; 	<ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м) - метание малого мяча на дальность; - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за 	<ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м) - метание малого мяча на дальность; - броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг

	- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	головы с положения сидя на полу, от груди.	мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков 5-9 класс)	<p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); - запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами. <p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - подвижные и спортивные игры, эстафеты. <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; - приземление на точность и сохранение равновесия; - преодоление полос препятствий. <p><i>Общезначимая физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. 				
Спортивные игры (баскетбол)	<p><u>Технические действия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением 	<p><u>Технические действия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; - по прямой, с изменением 	<p><u>Технические действия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением 	<p><u>Технические действия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением 	<p><u>Технические действия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением

	<p>направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. <u>Тактические действия и приемы:</u> - тактика свободного нападения - позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков - нападение быстрым прорывом (1:0) - взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p>	<p>направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча <i>на месте</i>; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. <u>Тактические действия и приемы:</u> - тактика свободного нападения - позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков - нападение быстрым прорывом (1:0) - взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p>	<p>направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; -броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. - то же с пассивным противодействием. - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. <u>Тактические действия и приемы:</u> - тактика свободного нападения - позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков - нападение быстрым прорывом (2:0) - взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p>	<p>направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; -броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; - то же с пассивным противодействием; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. <u>Тактические действия и приемы:</u> - позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину - нападение быстрым прорывом (3:2) - взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)</p>	<p>направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; -броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; - то же с пассивным противодействием; -броски одной и двумя руками в прыжке; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. <u>Тактические действия и приемы:</u> - позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 на одну корзину - нападение быстрым прорывом (3:2) - взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая,</p>
--	--	--	--	--	---

					через «заслон», восьмерка)
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков 5-9 класс)	<p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; - подвижные и спортивные игры, эстафеты. <p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; - бег с «тенью» (повторение движений партнера); - бег по гимнастической скамейке; - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). <p><i>Развитие силы</i></p> <p>многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).</p> <p><i>Общезначительная подготовка:</i></p> <p>- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</p>				
Лыжные гонки	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.</p>	<p>Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.</p>	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"</p>	<p>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков 5-9 класс)	<p><i>Общезначительная подготовка:</i></p> <p>- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</p>				

Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета, курса

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

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

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

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

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

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

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

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

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

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

**Планируемые результаты изучения учебного предмета
«Физическая культура»**

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Ученик научится:	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; - рационально планировать режим дня и учебной недели - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно 	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; - рационально планировать режим дня и учебной недели - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств; - выполнять 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать основные направления и формы физической культуры, ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь с формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования 	<ul style="list-style-type: none"> -характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями,

	<p>воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять передвижения на лыжах различными способами; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p>общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p>спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку; - планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных 	<p>для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать с учетом особенностей их динамики в процессе самостоятельных 	<p>определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и
--	--	---	--	--	--

			<p>снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p>занятий физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и 	<p>возможностей собственного организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие
--	--	--	---	---	--

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

					упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
Ученик получит возможность научиться:	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения; - устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; 	<ul style="list-style-type: none"> - объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - выполнять комплексы упражнений лечебной 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - выполнять комплексы упражнений лечебной

			<p>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p>физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p>индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; <p>- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>
--	--	--	---	--	--

Календарно - тематическое планирование

5 класс

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Дата	Корректировка даты
Легкая атлетика (16 часов)				
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения.	02.09	
2	2	Высокий старт от 10 до 15 м;	06.09	
Физическая культура как область знаний (1 час)				
3	1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	08.09	
4	3	Ускорение с высокого старта;	09.09	
Легкая атлетика (16 часов)				
5	4	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Старты из различных исходных положений.	13.09	
6	5	Скоростной бег до 50 м	15.09	
7	6	Бег 60 м. (учет)	16.09	
8	7	Бег на 1200 м	20.09	
Физическая культура как область знаний (1 час)				
9	1	<u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</u>	22.09	
10	8	Тестирование	23.09	
11	9	Тестирование	27.09	
12	10	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна	29.09	
13	11	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». (разбег, приземление)	30.09	
14	12	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». (отталкивание, полет)	04.10	
15	13	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Круговая тренировка.	06.10	
16	14	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Эстафеты	07.10	
17	15	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	11.10	
18	16	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	13.10	
Физическая культура как область знаний (1 час)				
19	1	Олимпийские игры древности.	14.10	
Спортивные игры (27 часов)				
20	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	18.10	
21	2	Остановка двумя шагами и прыжком	20.10	
22	3	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и	21.10	

		передача мяча двумя руками от груди.		
23	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	25.10	
24	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	27.10	
25	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	28.10	
26	7	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	08.11	
27	8	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	10.11	
28	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	11.11	
29	10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	15.11	
30	11	Вырывание и выбивание мяча	17.11	
31	12	Штрафной бросок.	18.11	
32	13	Штрафной бросок.	22.11	
33	14	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	24.11	
34	15	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	25.11	
35	16	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	29.11	
36	17	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	01.12	
37	18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	02.12	
38	19	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	06.12	
39	20	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок)	08.12	
40	21	Тактика свободного нападения	09.12	
41	22	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков	13.12	
42	23	Нападение быстрым прорывом (1:0)	15.12	
43	24	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	16.12	
		Лыжная гонки (18 часов)		
44	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.	20.12	
45	2	Попеременный двухшажный ход	22.12	
46	3	Попеременный двухшажный ход	23.12	
47	4	Одновременный бесшажный ход	27.12	
48	5	Одновременный бесшажный ход	10.01	
49	6	Подъём "полуёлочкой"	12.01	
50	7	Одновременный бесшажный ход	13.01	
51	8	Торможение «плугом»	17.01	
52	9	Попеременный двухшажный ход	19.01	

53	10	Игры на лыжах. Торможение «плугом»	20.01	
54	11	Одновременный бесшажный ход	24.01	
55	12	Передвижение на лыжах до 3 км	26.01	
56	13	Одновременный бесшажный ход	27.01	
57	14	Подъём "полуёлочкой"	31.01	
58	15	Повороты переступанием	02.02	
59	16	Игры на лыжах. "Остановка рывком"	03.02	
60	17	Передвижение на лыжах до 3 км	07.02	
61	18	"Эстафета с передачей палок", "С горки на горку"	09.02	
Физическая культура как область знаний (1 час)				
62	1	Физическое развитие человека.	10.02	
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)				
63	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте.	14.02	
64	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием	16.02	
65	3	Кувырок вперед	17.02	
66	4	Кувырок назад	21.02	
67	5	Кувырок назад	28.02	
68	6	Стойка на лопатках	02.03	
69	7	Акробатическая комбинация	03.03	
70	8	Акробатическая комбинация (учет)	07.03	
71	9	Стилизованные общеразвивающие упражнения	09.03	
72	10	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	10.03	
73	11	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	14.03	-.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)				
74	1	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	16.03	
Гимнастика с основами акробатики				
75	12	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревне (дев)	17.03	
76	13	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревне (дев)	21.03	
77	14	Комбинации из освоенных упражнений на бревне (дев), на брусьях (мал) учет	23.03	
78	15	Упражнения на гимнастических брусьях.	24.03	
79	16	Упражнения на гимнастических брусьях.	04.04	
80	17	Комбинации из освоенных упражнений на гимнастических брусьях (учет)	06.04	
81	18	Лазание по канату	07.04	
82	19	Лазание по канату в три приема	11.04	
83	20	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	13.04	
84	21	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись	14.04	

		(козел в ширину, высота 80-100 см)		
85	22	Лазание по канату в три приема	18.04	
86	23	Эстафеты и игры с гимнастическими упражнениями.	20.04	
87	24	Гимнастическая полоса препятствий	21.04	
		Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
88	1	Самонаблюдение и самоконтроль.	25.04	
		Легкая атлетика (14 часов)		
89	1	Промежуточная аттестация (контрольный замер)	27.04	
90	2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения прыгуна.	28.04	
91	3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание	02.05	
92	4	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание	04.05	
93	5	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание	05.05	
94	6	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	11.05	
95	7	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	12.05	
96	8	Скоростной бег до 30 м	16.05	
97	9	Бег на результат 60 м	18.05	
98	10	Здоровье и здоровый образ жизни.	19.05	
99	11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	23.05	
100	12	Бег в равномерном темпе до 12 минут	25.05	
101	13	Бег 1200 м	26.05	
102	14	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	30.05	

Календарно - тематическое планирование

6 класс

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Дата	Корректировка даты
Легкая атлетика (16 часов)				
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения.	02.09	
2	2	Высокий старт от 15 до 30 м;	07.09	
Физическая культура как область знаний (1 час)				
3	1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	08.09	
4	3	Ускорение с высокого старта;	09.09	
Легкая атлетика (16 часов)				
5	4	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Старты из различных исходных положений.	14.09	
6	5	Скоростной бег до 50 м	15.09	
7	6	Бег 60 м. (учет)	16.09	
8	7	Бег на 1200 м	21.09	
Физическая культура как область знаний (1 час)				
9	1	<u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</u>	22.09	
10	8	Тестирование	23.09	
11	9	Тестирование	28.09	
12	10	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна	29.09	
13	11	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». (разбег, приземление)	30.09	
14	12	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». (отталкивание, полет)	05.10	
15	13	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Круговая тренировка.	06.10	
16	14	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Эстафеты	07.10	
17	15	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность	12.10	
18	16	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	13.10	
Физическая культура как область знаний (1 час)				
19	1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	14.10	
Спортивные игры (27 часов)				
20	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	19.10	
21	2	Остановка двумя шагами и прыжком	20.10	
22	3	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	21.10	
23	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в	26.10	

		стойке, остановка, поворот, ускорение)		
24	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	27.10	
25	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	28.10	
26	7	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	09.11	
27	8	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	10.11	
28	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	11.11	
29	10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	16.11	
30	11	Вырывание и выбивание мяча	17.11	
31	12	Штрафной бросок.	18.11	
32	13	Штрафной бросок.	23.11	
33	14	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	24.11	
34	15	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	25.11	
35	16	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	30.11	
36	17	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	01.12	
37	18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	02.12	
38	19	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	07.12	
39	20	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок)	08.12	
40	21	Тактика свободного нападения	09.12	
41	22	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков	14.12	
42	23	Нападение быстрым прорывом (1:0)	15.12	
43	24	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	16.12	
		Лыжная гонки (18 часов)		
44	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.	21.12	
45	2	Одновременный двухшажный ход	22.12	
46	3	Одновременный двухшажный ход	23.12	
47	4	Одновременный бесшажный ход	28.12	
48	5	Одновременный бесшажный ход	11.01	
49	6	Подъём "ёлочкой"	12.01	
50	7	Одновременный бесшажный ход	13.01	
51	8	Торможение и поворот упором	18.01	
52	9	Одновременный двухшажный ход	19.01	
53	10	Игры на лыжах	20.01	
54	11	Одновременный бесшажный ход	25.01	
55	12	Передвижение на лыжах до 3,5 км	26.01	

56	13	Одновременный бесшажный ход	27.01	
57	14	Подъём "ёлочкой"	01.02	
58	15	Основные правила соревнований по лыжным гонкам	02.02	
59	16	Игры на лыжах. "Остановка рывком"	03.02	
60	17	Передвижение на лыжах до 3,5 км	08.02	
61	18	"Эстафета с передачей палок", "С горки на горку"	09.02	
Физическая культура как область знаний (1 час)				
62	1	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	10.02	
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)				
63	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте.	15.02	
64	2	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	16.02	
65	3	Два кувырка вперед слитно	17.02	
66	4	Два кувырка вперед слитно	22.02	
67	5	"мост" и положения стоя с помощью.	01.03	
68	6	"мост" и положения стоя с помощью.	02.03	
69	7	Акробатическая комбинация	03.03	
70	8	Акробатическая комбинация (учет)	09.03	
71	9	Стилизованные общеразвивающие упражнения	10.03	
72	10	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	15.03	
73	11	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	16.03	-.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)				
74	1	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	17.03	
Гимнастика с основами акробатики				
75	12	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревне (дев)	22.03	
76	13	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревне (дев)	23.03	
77	14	Комбинации из освоенных упражнений на бревне (дев), на брусьях (мал) учет	24.03	
78	15	Упражнения на гимнастических брусьях.	05.04	
79	16	Упражнения на гимнастических брусьях.	06.04	
80	17	Комбинации из освоенных упражнений на гимнастических брусьях (учет)	07.04	
81	18	Лазание по канату	12.04	
82	19	Лазание по канату в три приема	13.04	
83	20	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	14.04	
84	21	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) учет	19.04	
85	22	Лазание по канату в три приема	20.04	
86	23	Эстафеты и игры с гимнастическими упражнениями.	21.04	
87	24	Гимнастическая полоса препятствий	26.04	

		Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
88	1	Оценка эффективности занятий.	27.04	
		Легкая атлетика (14 часов)		
89	1	Промежуточная аттестация (контрольный замер)	28.04	
90	2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения прыгуна.	03.05	
91	3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	04.05	
92	4	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	05.05	
93	5	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	10.05	
94	6	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	11.05	
95	7	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	12.05	
96	8	Скоростной бег до 50 м	17.05	
97	9	Бег на результат 60 м	18.05	
98	10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	19.05	
99	11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	24.05	
100	12	Бег в равномерном темпе до 15 минут	25.05	
101	13	Бег 1200 м	26.05	
102	14	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.		

Календарно - тематическое планирование

7 класс

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Дата	Корректировка даты
Легкая атлетика (16 часов)				
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения.	02.09	
2	2	Высокий старт от 30 до 40 м;	05.09	
3	1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	06.09	
4	3	Высокий старт. Ускорение с высокого старта;	09.09	
Легкая атлетика (16 часов)				
5	4	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Старты из различных исходных положений.	12.09	
6	5	Скоростной бег до 60 м	13.09	
7	6	Бег 60 м. (учет)	16.09	
8	7	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.	19.09	
9	1	<u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</u>	20.09	
10	8	Тестирование	23.09	
11	9	Тестирование	26.09	
12	10	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна	27.09	
13	11	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». (разбег, приземление)	30.09	
14	12	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». (отталкивание, полет)	03.10	
15	13	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Круговая тренировка.	04.10	
16	14	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Эстафеты	07.10	
17	15	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность	10.10	
18	16	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	11.10	
19	1	Олимпийское движение в России.	14.10	
Спортивные игры (27 часов)				
20	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	17.10	
21	2	Остановка двумя шагами и прыжком	18.10	
22	3	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	21.10	
23	4	Комбинация из освоенных элементов	24.10	

		техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
24	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	25.10	
25	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	28.10	
26	7	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	07.11	
27	8	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	08.11	
28	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	11.11	
29	10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	14.11	
30	11	Вырывание и выбивание мяча	15.11	
31	12	Штрафной бросок.	18.11	
32	13	Штрафной бросок.	21.11	
33	14	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	22.11	
34	15	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	25.11	
35	16	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	28.11	
36	17	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	29.11	
37	18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	02.12	
38	19	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	05.12	
39	20	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок)	06.12	
40	21	Тактика свободного нападения	09.12	
41	22	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков	12.12	
42	23	Нападение быстрым прорывом (2:0)	13.12	
43	24	Нападение быстрым прорывом (2:0)	16.12	
44	25	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	19.12	
45	26	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	20.12	
46	27	Учебная игра «Баскетбол»	23.12	
47		Современные Олимпийские игры	26.12	
		Лыжная гонки (18 часов)		
48	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.	27.12	
49	2	Одновременный двухшажный ход	30.12	
50	3	Одновременный двухшажный ход	09.01	
51	4	Одновременный бесшажный ход	10.01	
52	5	Одновременный бесшажный ход	13.01	
53	6	Преодоление бугров и впадин при спуске с	16.01	

		горы. Подъём "ёлочкой"		
54	7	Одновременный одношажный ход	17.01	
55	8	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот упором	20.01	
56	9	Одновременный двухшажный ход	23.01	
57	10	Подъём в гору скользящим шагом. Игры на лыжах	24.01	
58	11	Одновременный бесшажный ход	27.01	
59	12	Передвижение на лыжах до 4км	30.01	
60	13	Одновременный бесшажный ход. Поворот на месте махом.	31.01	
61	14	Подъём "ёлочкой" Поворот на месте махом.	03.02	
62	15	Основные правила соревнований по лыжным гонкам	06.02	
63	16	Игры на лыжах. "Карельская гонка"	07.02	
64	17	Передвижение на лыжах до 3,5 км	10.02	
65	18	"Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием"	13.02	
66	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	14.02	
Гимнастика с основами акробатики (22 часа)				
67	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте.	17.02	
68	2	Строевой шаг; размыкание и смыкание. Выполнение команд "Пол-оборота направо!" - "Пол-оборота налево!",	20.02	
69	3	Выполнение команд "Полшага!", "Полный шаг!". Два кувырка вперед слитно. кувырок назад в полушпагат.	21.02	
70	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми руками.	27.02	
71	5	"Мост" и положения стоя с помощью. Кувырок назад в полушпагат.	28.02	
72	2	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	03.03	
73	6	Стойка на голове с согнутыми руками. Кувырок назад в полушпагат	06.03	
74	7	Акробатическая комбинация	07.03	
75	8	Акробатическая комбинация (учет)	10.03	
76	9	Стилизованные общеразвивающие упражнения	13.03	
77	10	Опорный прыжок <u>Мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). <u>Девочки</u> : прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	14.03	
78	11	Опорный прыжок <u>Мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). <u>Девочки</u> : прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	17.03	-.
79	12	Опорный прыжок (учет)	20.03	

80	1	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	21.03	
81	13	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревне (дев)	24.03	
82	14	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревне (дев)	03.04	
83	15	Комбинации из освоенных упражнений на бревне (дев), на брусьях (мал) учет	04.04	
84	16	Упражнения на гимнастических брусьях.	07.04	
85	17	Упражнения на гимнастических брусьях.	10.04	
86	18	Комбинации из освоенных упражнений на гимнастических брусьях (учет)	11.04	
87	19	Лазание по канату	14.04	
88	20	Лазание по канату в три приема	17.04	
89	21	Эстафеты и игры с гимнастическими упражнениями.	18.04	
90	22	Гимнастическая полоса препятствий	21.04	
91	23	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	24.04	
Легкая атлетика (14 часов)				
92	1	Промежуточная аттестация (контрольный замер)	25.04	
93	2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения прыгуна.	28.04	
94	3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание	02.05	
95	4	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание	05.05	
96	5	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание	12.05	
97	6	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	15.05	
98	7	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	16.05	
99	8	Скоростной бег до 50 м	19.05	
100	9	Бег на результат 60 м	22.05	
101	10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	23.05	
102	11	Бег в равномерном темпе до 15 минут	26.05	
103	12	Бег 1500 м	29.05	
104	13	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	30.05	
105	14	Легкоатлетические эстафеты	02.06	

Календарно - тематическое планирование

8 класс

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Дата	Корректировка даты
		Легкая атлетика (16 часов)		
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения	02.09	
		Физическая культура как область знаний		
2	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	05.09	
3	2	Низкий старт до 30 м.	06.09	
4	3	Низкий старт от 70м до 80 м.	09.09	
5	4	Низкий старт и стартовый разгон до 70 м.	12.09	
6	5	Равномерный бег до 12 минут	13.09	
		Физическая культура как область знаний		
7	2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	16.09	
8	6	Тестирование	19.09	
9	7	Тестирование	20.09	
10	8	Учет бег 60 м.	23.09	
11	9	Бег с препятствиями	26.09	
12	10	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» (разбег, приземление)	27.09	
13	11	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» (полет, отталкивание)	30.09	
14	12	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»	03.10	
15	13	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м)	04.10	
16	14	Метание теннисного мяча на дальность	07.10	
17	15	Метание теннисного мяча на дальность (учет)	10.10	
18	16	Бросок набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений	11.10	
19	2	Физическая культура в современном обществе.	14.10	
		Физическая культура как область знаний		
20	3	Техника движений и ее основные показатели.	17.10	
		Спортивные игры (27 часов)		
21	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов.	18.10	
22	2	Ловля и передача мяча на месте (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)	21.10	
23	3	Ловля и передача мяча в движении (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)	24.10	
24	4	Остановка двумя шагами и прыжком	25.10	
25	5	Повороты без мяча и с мячом	28.10	
26	6	Комбинация из освоенных элементов	07.11	

		техники передвижений		
27	7	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	08.11	
28	8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	11.11	
29	9	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	14.11	
30	10	Вырывание и выбивание мяча	15.11	
31	11	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	18.11	
32	12	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	21.11	
33	13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	22.11	
34	14	Штрафной бросок	25.11	
35	15	Штрафной бросок	28.11	
36	16	Штрафной бросок (учет)	29.11	
37	17	Позиционное нападение	02.12	
38	18	Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 на одну корзину	05.12	
39	19	Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 на одну корзину	06.12	
40	20	Личная защита в игровых взаимодействиях 3:3 на одну корзину	09.12	
41	21	Личная защита в игровых взаимодействиях 3:3 на одну корзину	12.12	
42	22	Нападение быстрым прорывом (3:2)	13.12	
43	23	Нападение быстрым прорывом (3:2)	16.12	
44	24	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите	19.12	
45	25	Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите	20.12	
46	26	Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите	23.12	
47	27	Учебная игра «Баскетбол»	26.12	
		Физическая культура как область знаний		
48	4	Современные Олимпийские игры.	27.12	
		Лыжные гонки (18 часов)		
49	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.	30.12	
50	2	Попеременный двухшажный ход	09.01	
51	3	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	10.01	
52	4	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	13.01	
53	5	Одновременный бесшажный ход	16.01	
54	6	Одновременный одношажный ход	17.01	
55	7	Коньковый ход.	20.01	
56	8	Коньковый ход.	23.01	
57	9	Преодоление контруклонов. Игра «Биатлон».	24.01	
58	10	Преодоление контруклонов. Игра «Биатлон».	27.01	
59	11	Горнолыжная эстафета с преодолением	30.01	

		препятствий		
60	12	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	31.01	
61	13	Передвижение на лыжах 4,5 км	03.02	
62	14	Торможение и поворот "плугом".	06.02	
63	15	Переход с попеременных ходов на одновременные	07.02	
64	16	Преодоление контруклонов. Игра "Как по часам",	10.02	
65	17	Повороты и торможения. Игра "Гонки с выбыванием".	13.02	
66	18	Передвижение на лыжах до 5 км	14.02	
		Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
67	1	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	17.02	
		Гимнастика (22 часа)		
68	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте.	20.02	
69	2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	21.02	
70	3	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	27.02	
71	4	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	28.02	
72	5	Акробатическая комбинация	03.03	
73	6	Акробатическая комбинация (учет)	06.03	
74	7	Стилизованные общеразвивающие упражнения.	07.03	
75	8	Упражнения на гимнастических брусьях	10.03	
76	9	Упражнения на гимнастических брусьях	13.03	
77	10	Упражнения на гимнастических брусьях (учет)	14.03	
78	11	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревна (дев)	17.03	
79	12	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревна (дев)	20.03	
		Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
80	2	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	21.03	
81	13	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревна (дев) (учет)	24.03	
82	14	Опорный прыжок Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).	03.04	

		Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		
83	15	Опорный прыжок Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	04.04	
84	16	Опорный прыжок Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	07.04	
85	17	Опорный прыжок (учет)	10.04	
86	18	Лазание по канату	11.04	
87	19	Лазание по канату в два приема	14.04	
88	20	Стилизованные общеразвивающие упражнения.	17.04	
89	21	Круговая тренировка. Упражнения для самостоятельной тренировки	18.04	
90	22	Гимнастическая полоса препятствий	21.04	
		Легкая атлетика (14 часов)		
91	1	Промежуточная аттестация. Контрольный замер	24.04	
92	2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения прыгуна	25.04	
93	3	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	28.04	
94	4	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	02.05	
95	5	Низкий старт до 30 м	05.05	
96	6	Скоростной бег до 70 м	12.05	
97	7	Метание теннисного мяча в вертикальную цель(1x1 м)	15.05	
98	8	Метание малого мяча на дальность	16.05	
99	9	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	19.05	
100	10	Бег на результат 60 м	22.05	
101	11	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	23.05	
102	12	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу	26.05	
		Физическая культура как область знаний		
103	6	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	29.05	
104	13	Легкоатлетические эстафеты	30.05	
105	14	Эстафетный бег	02.06	

Календарно - тематическое планирование

9 класс

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Дата	Корректировка даты
		Легкая атлетика (16 часов)		
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения	02.09	
		Физическая культура как область знаний		
2	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	05.09	
3	2	Низкий старт до 30 м.	08.09	
4	3	Низкий старт от 70м до 80 м.	09.09	
5	4	Низкий старт и стартовый разгон до 70 м.	12.09	
6	5	Равномерный бег до 12 минут	15.09	
		Физическая культура как область знаний		
7	2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	16.09	
8	6	Тестирование	19.09	
9	7	Тестирование	22.09	
10	8	Учет бег 60 м.	23.09	
11	9	Бег с препятствиями	26.09	
12	10	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» (разбег, приземление)	29.09	
13	11	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» (полет, отталкивание)	30.09	
14	12	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»	03.10	
15	13	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м)	06.10	
16	14	Метание теннисного мяча на дальность	07.10	
17	15	Метание теннисного мяча на дальность (учет)	10.10	
18	16	Бросок набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений	13.10	
		Физическая культура как область знаний		
19	3	Спорт и спортивная подготовка.	14.10	
		Спортивные игры (26 часов)		
20	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов.	17.10	
21	2	Ловля и передача мяча на месте (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)	20.10	
22	3	Ловля и передача мяча в движении (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)	21.10	
23	4	Остановка двумя шагами и прыжком	24.10	
24	5	Повороты без мяча и с мячом	27.10	
25	6	Комбинация из освоенных элементов	28.10	

		техники передвижений		
26	7	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	29.10	
27	8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	07.11	
28	9	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	10.11	
29	10	Вырывание и выбивание мяча	11.11	
30	11	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	14.11	
31	12	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	17.11	
32	13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	18.11	
33	14	Штрафной бросок	21.11	
34	15	Штрафной бросок	24.11	
35	16	Штрафной бросок (учет)	25.11	
36	17	Позиционное нападение	28.11	
37	18	Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 на одну корзину	01.12	
38	19	Личная защита в игровых взаимодействиях 3:3 на одну корзину	02.12	
39	20	Личная защита в игровых взаимодействиях 4:4 на одну корзину	05.12	
40	21	Личная защита в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину	08.12	
41	22	Нападение быстрым прорывом (3:2)	09.12	
42	23	Нападение быстрым прорывом (3:2)	12.12	
43	24	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите	15.12	
44	25	Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите	16.12	
45	26	Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите	19.12	
		Физическая культура как область знаний		
46	4	Физическая культура в современном обществе.	22.12	
		Лыжные гонки (18 часов)		
47	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.	23.12	
48	2	Попеременный двухшажный ход	26.12	
49	3	Одновременный одношажный ход	29.12	
50	4	Одновременный бесшажный ход	30.12	
51	5	Попеременный четырехшажный ход	09.01	
52	6	Переход с попеременных ходов на одновременные	12.01	
53	7	Переход с попеременных ходов на одновременные	13.01	
54	8	Переход с попеременных ходов на одновременные	16.01	
55	9	Преодоление контруклонов	19.01	
56	10	Преодоление контруклонов	20.01	

57	11	Передвижение на лыжах до 5 км	23.01	
58	12	Восстановительный массаж	26.01	
59	13	Переход с попеременных ходов на одновременные	27.01	
60	14	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	30.01	
61	15	Переход с попеременных ходов на одновременные	02.02	
62	16	Преодоление контруклонов	03.02	
63	17	Повороты и торможения	06.02	
64	18	Передвижение на лыжах до 5 км	09.02	
		Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
65	1	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	10.02	
		Гимнастика (20 часов)		
66	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте.	13.02	
67	2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	16.02	
68	3	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	17.02	
69	4	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	20.02	
70	5	Акробатическая комбинация	27.02	
71	6	Акробатическая комбинация (учет)	02.03	
72	7	Стилизованные общеразвивающие упражнения.	03.03	
73	8	Упражнения на гимнастических брусьях	06.03	
74	9	Упражнения на гимнастических брусьях	09.03	
75	10	Упражнения на гимнастических брусьях (учет)	10.03	
76	11	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревна (дев)	13.03	
77	12	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревна (дев)	16.03	
		Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
78	2	Организация досуга средствами физической культуры.	17.03	
79	13	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревна (дев) (учет)	20.03	
80	14	Опорный прыжок Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	23.03	
81	15	Опорный прыжок	24.03	

		Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		
82	16	Опорный прыжок (учет)	03.04	
83	17	Лазание по канату	06.04	
84	18	Круговая тренировка. Упражнения для самостоятельной тренировки	07.04	
85	19	Гимнастическая полоса препятствий	10.04	
86	20	Стилизованные общеразвивающие упражнения.	13.04	
		Физическая культура как область знаний		
87	5	Организация и проведение пеших туристических походов	14.04	
		Легкая атлетика (14 часов)		
88	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения прыгуна	17.04	
89	2	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	20.04	
90	3	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	21.04	
91	4	Низкий старт до 30 м	24.04	
92	5	Промежуточная аттестация. Контрольный замер	27.04	
93	6	Скоростной бег до 70 м	28.04	
94	7	Бег на результат 60 м	04.05	
95	8	Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1 м)	05.05	
96	9	Метание малого мяча на дальность	11.05	
97	10	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	12.05	
98	11	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	15.05	
99	12	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу	18.05	
		Физическая культура как область знаний		
100	6	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	19.05	
101	13	Легкоатлетические эстафеты	22.05	
102	14	Эстафетный бег	25.05	

Уровень подготовки учащихся 7-9 класс (13-15 лет)
нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30

