

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Сыктывкара
(МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара)
«22 №-а шөр школа»
Сыктывкарсамуниципальнойасъюраланавелöдан учреждение
(«22 №-а ШШ МАВУ»)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 23

от «07» августа 2023 г.

Утверждаю

Директор _____ В.А. Елагина

Приказ от 31.08.2021г. № 499-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(Срок реализации 5 лет)

(Разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования)

Составитель:
ШМО учителей
физической культуры

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577), в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования МАОУ «СОШ №22» г.Сыктывкара, Рабочей программой воспитания МАОУ «СОШ №22» г.Сыктывкара (модуль «Школьный урок»), с Положением о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), с учебным планом МАОУ «СОШ №22» г.Сыктывкара.

Для реализации рабочей программы учебного предмета выбран учебно-методический комплект (УМК) "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" В.И. Ляха, А.А. Зданевича: «Учитель» 2014 год". Физическая культура.Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/В. И. Лях.-4-е изд.-М.: Просвещение, 2014.-104с. Данная линия учебников соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, одобрена РАО и РАН, имеет гриф «Рекомендовано» и включена в Федеральный перечень.

Целями реализации рабочей программы учебного предмета являются:

- достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей;
- становление и развитие личности учащегося в ее самобытности, уникальности, неповторимости.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации рабочей программы учебного предмета предусматривает решение следующих **задач**:

- обеспечение соответствия рабочей программы учебного предмета требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и содержанию Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ №22» г.Сыктывкара;
- обеспечение преемственности начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- обеспечение достижения планируемых результатов освоения рабочей программы учебного предмета всеми учащимися, в том числе детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ;
- обеспечение образовательного уровня, основанного не только на знаниях, но и на соответствующем культурном уровне развития личности, созданию необходимых условий для ее самореализации;
- реализация учебно-исследовательского проектирования;
- сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся, обеспечение их безопасности.

Методологической основой ФГОС является системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- развитие на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности учащегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- организация учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития учащихся;
- учет возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся, роли, значения видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса и

определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

- учет индивидуального развития каждого учащегося, в том числе детей, проявивших выдающиеся способности, детей-инвалидов и детей с ОВЗ.
- развитие всех видов деятельности учащихся, представленных в программах начального общего образования.

Общая характеристика учебного предмета.

Изучение предметной области "Физическая культура" должно обеспечить: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Форма организации образовательного процесса: классно-урочная, дистанционная.

На уроках в соответствии с Программой формирования/развития УУД и РПВ используются следующие формы совместной деятельности учащихся:

интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию учащихся;

дискуссии, дающие учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

групповая работа или работа в парах, обучающая командной работе и взаимодействию с другими учащимися;

игровая деятельность, помогающая поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Технологии, используемые в обучении:

- развивающего обучения,
 - обучения в сотрудничестве,
 - проблемного обучения,
 - развития исследовательских навыков, __
- информационно-коммуникационные,
- здоровьесбережения и т. д.

Описание приёмов представлено на <https://drive.google.com/drive/folders/1S4oF-h3mvUuTQfRyv3IT76VAVWdeP2n?usp=sharing>.

Ресурс для игрофикации <https://www.classcraft.com/ru/>

Международный проект «Школа реальных дел» <https://sites.google.com/>

Тексты для чтения <https://kot.sh/category/geroi> (публика- Герои)

Кейсы для организации проектной и исследовательской деятельности:

- ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования» ЕДИНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ <https://edsoo.ru/pages/researches.html>
<http://skiv.instrao.ru/content/board1/rabochie-materialy/>
- Портал Функциональная грамотность. Учимся для жизни https://uchitel.club/pedsovet_2020/pisaregion/
- Открытый банк заданий ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений» <https://fipi.ru/otkrytyy-bank-zadaniy-dlya-otsenki-yestestvennonauchnoy-gramotnosti>

Место учебного предмета в учебном плане школы.

Учебный план МАОУ «СОШ №22» г.Сыктывкара отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с V по IX классы.

Класс	Кол-во часов	Виды контроля	Промежуточная аттестация
5	105	1. Бег 30м. 2. Старт с опорой на одну руку. 3. Бег 60м. 4. Челночный бег 3*10м. 5. Бег 1000м. 6. Ведение мяча на скорость. 7. Кувырок вперед. 8. Стойка на лопатках. 9. Акробатическая комбинация. 10. Опорный прыжок. 11. Подъём ёлочкой. 12. Торможение упором. 13. Прыжки в высоту способом "Перешагивание". Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» (7зачетов).	1
Итого:	105	19	1
6	105	1. Бег 30м. 2. Бег 60м. 3. Бег 200м. 4. Бег 400м. 5. Бег 1000м. 6. Прыжки в длину с разбега. 7. Бросок мяча с места. 8. Ведение мяча на скорость. 9. Верхняя передача мяча. 10. Акробатическая комбинация. 11. Опорный прыжок. 12. Попеременный 2-хшажный ход. 13. Одновременный двухшажный ход. 14. Торможение плугом. 15. 2 км по пересечённой местности на лыжах. 16. 3 км по пересечённой местности на лыжах. 17. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» (7зачетов).	1
Итого:	105	24	1
7	105	1. Бег 30м. 2. Бег 60м. 3. Бег 200м. 4. Бег 400м. 5. Бег 1000м. 6. Прыжки в длину с разбега. 7. Бросок мяча с места. 8. Ведение мяча на скорость. 9. Верхняя передача мяча. 10. Акробатическая комбинация. 11. Опорный прыжок.	1

		12. Попеременный 2-хшажный ход. 13. Одновременный двухшажный ход. 14. Торможение плугом. 15. 2 км по пересечённой местности на лыжах. 16. 3 км по пересечённой местности на лыжах. 17. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» (7зачетов).	
Итого:	105	24	1
8	108	1. Бег 60м. 2. Бег 200м. 3. Техника передачи эстафетной палочки. 4. Бег 400м. 5. Бег 1000м. 6. Передача мяча в парах. 7. Ведение мяча с изменением направления. 8. Акробатическая комбинация. 9. Опорный прыжок. 10. Прохождение дистанции 1 км. 11. Учебная игра по всем правилам. 12. Прохождение дистанции 2 км (дев), 3 км (юн). 13. Подача мяча по зонам. 14. Нападающий удар. 15. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» (7зачетов).	
Итого:	108	22	1
9	102	1. Бег 60м. 2. Бег 200м. 3. Техника передачи эстафетной палочки. 4. Бег 400м. 5. Бег 1000м. 6. Передача мяча в парах. 7. Ведение мяча с изменением направления. 8. Нападающий удар. 9. Акробатическая комбинация. 10. Опорный прыжок. 11. Прохождение дистанции 1 км. 12. Учебная игра по всем правилам. 13. Прохождение дистанции 2 км (дев), 3 км (юн). 14. Подача мяча по зонам. 15. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» (7зачетов).	1
Итого:	102	22	1

В программе реализуется этнокультурный компонент, который представлен в учебно-тематическом планировании (ЭКК).

Результаты освоения учебного предмета.

Планируемые результаты освоения рабочей программы учебного предмета представляют собой систему целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу рабочей программы. Они обеспечивают связь между требованиями ФГОС ООО, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения ООП ООО, выступая критериальной основой для разработки системы оценки результатов.

В соответствии с реализуемой ФГОС ООО деятельностной парадигмой образования система планируемых результатов строится на основе **уровневого подхода**: выделения ожидаемого уровня актуального развития большинства учащихся и ближайшей перспективы их развития. Такой подход позволяет определять динамическую картину развития учащихся, поощрять продвижение учащихся, выстраивать индивидуальные траектории обучения с учетом зоны ближайшего развития ребенка.

В структуре планируемых результатов выделяется **следующие группы**:

1. Личностные результаты представлены в соответствии с группой личностных результатов и раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование **исключительно неперсонифицированной** информации.

2. Метапредметные результаты представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий, раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.

3. Предметные результаты представлены в соответствии с группами результатов учебных предметов, раскрывают и детализируют их.

Планируемые результаты, отнесенные к блоку «Выпускник научится», включает такой круг учебных задач, построенных на опорном учебном материале, овладение которыми принципиально необходимо для успешного обучения и социализации и которые могут быть освоены всеми учащимися. Успешное выполнение учащимися заданий базового уровня служит единственным основанием для перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала. Соответствующая группа результатов в тексте выделена курсивом.

В случае достижения планируемых результатов этого блока полученные результаты фиксировать в виде накопленной оценки (портфеля достижений).

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной причастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, причастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

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

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к

религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению

природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

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

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты, включают освоенные учащимися универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
 - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
 - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
 - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
 - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
 - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
 - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
 - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
 - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
 - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
 - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
 - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

Учащийся сможет:

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

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

Учащийся сможет:

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

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

Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или

параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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

Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
 - Учащийся сможет:
 - обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
 - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
 - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
 - строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
 - создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с

ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

- Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

- Учащийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

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

- Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение

(точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- Учащийся сможет:
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).
- Учащийся сможет:
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений,

докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (Подпункт в редакции, введенной в действие с 21 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года №1644.- См. предыдущую редакцию);

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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

5 класс

учащийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их с помощью особенностей техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнятькомплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряженияорганизма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнятьобщеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнятьакробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнятьгимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнятьспуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнятьосновные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнятьпередвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнятьтестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

учащийся получит возможность научиться:

- характеризоватьисторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определятьпризнаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливатьсвязь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводитьзанятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнятькомплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолеватьестественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлятьсудейство по одному из осваиваемыхвидов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплыватьучебную дистанцию вольным стилем

6 класс:

учащийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,раскрыватьего взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрыватьбазовые понятия и термины физической культуры, применятьих в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагатьс их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатыватьсодержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоватьсяправилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлятькомплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбиратьиндивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать 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.

учащийся 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

7 класс

учащийся научится:

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

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и 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.

учащийся получит возможность научиться:

- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

8 класс

учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их помощь 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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

•выполнятьтестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризоватьисторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определятьпризнаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливатьсвязь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вестидневник 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;
- проводитьзанятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводитьвосстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнятькомплексы упражнений лечебнойфизической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолеватьестественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплыватьучебную дистанцию вольным стилем.

9 класс

выпускник научится:

- рассматриватьфизическую культуру как явление культуры, выделятьисторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,раскрыватьего взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - раскрыватьбазовые понятия и термины физической культуры, применятьих в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагатьс их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - разрабатыватьсодержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоватьсяправилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоватьсяправилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использоватьзанятия 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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, 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;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета.

Физическое воспитание на уровне основного общего образования обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности учащихся, 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, приобретает 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.

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

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.

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Применение исследовательской/проектной деятельности.

Промежуточная аттестация по предмету "Физическая культура".

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

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

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые 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.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры в *лапту, футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.*

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание.

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

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

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 подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование 5-9 класс

№ п/п	Наименование разделов	Классы					Виды деятельности
		5	6	7	8	9	
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	В процессе урока					<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержания и правила соревнований.</p> <p>Определяют цели возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Объясняют, чем замечателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».</p> <p>Сравнивают виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр по периодам и определяют какие виды спорта, используются школьной программой по физической культуре, объясняя причины включения упражнений из базовых видов спорта.</p> <p>Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают основы его организации и проведения.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре».</p> <p>Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений.</p>

			<p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных мышечных групп.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p>Раскрывают понятия здоровый образ жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Объясняют значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника.</p> <p>Составляют индивидуальный режим дня и учебной недели.</p> <p>Характеризуют цель и назначение утренней зарядки.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Знают и соблюдают правила безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавшего.</p>
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	<p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса</p>

							<p>физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития.</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики проявления и устранения ошибок.</p>
2.1.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий ФК.	+	+	+	+	+	<p>Выполняют комплексы упражнения утренней гимнастики.</p> <p>Руководствуясь правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p>
2.2.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.	+	+	+	+	+	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p>
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	105	105	105	108	102	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Готовятся и относятся осмысленно к изучаемым двигательным действиям.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своего физической подготовленности.</p> <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.</p> <p>Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p> <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при</p>

							<p>занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p>
3.1	Гимнастика с основами акробатики	9	9	9	8	6	<p>Различают строевые команды.</p> <p>Чётко выполняют строевые приёмы.</p>
3.2	Ритмическая гимнастика	3	3	3	3	3	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику подъема переворотом в упор силой.</p> <p>Определяют и выполняют подготовительные упражнения для освоения подъема переворотом в упор силой.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>

							<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>
3.3	Лёгкая атлетика	22	20	20	21	21	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику высокого старта.</p> <p>Выполняют высокий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</p>

							<p>контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют технику метания мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p>
3.4	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют изученные упражнения при организации в самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>

3.5	<p>Спортивные игры:</p> <p>Лапта</p> <p>Баскетбол</p> <p>Волейбол</p> <p>Футбол</p>	51	53	53	56	52	<p>Изучают историю спортивных игр и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов–олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игр.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p>Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия по спортивным играм со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют спортивные игры как средство активного отдыха.</p>
4.	<p>Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность</p>	+	+	+	+	+	<p>Определяют задачи и содержание прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>

							Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
	Итого:	525	105	105	105	108	102

Учебно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование тем, разделов	Кол-во часов	Содержание	
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе уроков		
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков		
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	105		
4	Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность	В процессе уроков		
<i>Лёгкая атлетика</i>		11		
1	1. ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. 2. Здоровый образ жизни человека. 3. Высокий старт. 4. Старт с опорой на одну руку. 5. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1. Правила техники безопасности. 2. Роль и значение занятий физической культурой в его формировании. 3. Повторение техники. 4. Разучивание техники старта с опорой на одну руку. 5. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Выполнять требования к технике безопасности на занятиях, ЗОЖ
2	1. Бег "спринтерский". 2. Старт с опорой на одну руку, высокий старт. 3. КУ - бег 30м. 4. Эстафеты.	1	1. ОРУ на развитие быстроты. 2. Совершенствование техники. 3. КУ - бег 30м. 4. Линейные эстафеты с этапом до 40м.	Выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие быстроты
3	1. Бег с прыжковыми упражнениями. 2. Старт с опорой на одну руку. 3. Эстафеты. 4. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1. Бег в медленном темпе до 6 мин. 2. Совершенствование техники. 3. Линейные эстафеты с этапом до 40м. 4. Подготовка к сдаче норм ГТО.	
4	1. Бег с преодолением препятствий. 2. КУ - старт с опорой на одну руку. 3. Подвижные игры.	1	1. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. 2. Учёт. 3. Подвижные игры.	
5	1. Низкий старт.	1	1. Совершенствование техники на отрезках 15-20м.	

	2. КУ - бег 60м. 3. Подвижные игры.		2. Учёт. 3. Подвижные игры.	легкоатлетические упражнения
6	1. ОРУ, СБУ. 2. Метание мяча. 3. Челночный бег. 4. Контроль за состоянием здоровья.	1	1. На развитие выносливости. 2. Повторение метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. 3. Повторение челночного бега. 4. И наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	Осуществлять контроль за состоянием здоровья.
7	1. ОРУ, СБУ. 2. Метание мяча. 3. КУ- челночный бег 3*10м.	1	1. На развитие выносливости. 2. Повторение метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. 3. Учёт.	Выполнять легкоатлетические упражнения
8	1. Бег "эстафетный" 2. Метание мяча. 3. Игры.	1	1. Передача эстафетной палочки на этапах до 100 м. 2. Повторение метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. 3. Игры.	
9	1. Бег "эстафетный" 2. СБУ. 3. Игры.	1	1. Передача эстафетной палочки на этапах до 200 м. 2. СБУ. 3. Игры.	
10	1. Туристические походы - форма активного отдыха. 2. Бег с преодолением препятствий. 3. СБУ. 4. Игры.	1	1. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. 2. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. 2. СБУ. 3. Игры.	Преодолевать искусственные и естественные препятствия
11	1. ОРУ, СБУ. 2. КУ - бег 1000м. 3. Игры.	1	1. ОРУ, СБУ. 2. КУ - бег 1000м. 3. Игры. 4. Итоги четверти.	Осуществлять контроль физической нагрузки
Спортивные игры (баскетбол)		8		

12	<ol style="list-style-type: none"> 1. ТБ на уроках по баскетболу. 2. Стойки и перемещения. 3. Ведение мяча, передачи. 4. Эстафеты. 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. ТБ на уроках по баскетболу. 2. Специальные упражнения и технические действия без мяча. 3. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов). 4. Эстафеты с баскетбольными мячами. 	<p>Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности</p>
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки и перемещения. 2. Олимпийские игры древности. 3. Ведение мяча. 4. Ловля и передача мяча. 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные упражнения и технические действия без мяча. 2. Олимпийские игры древности. 3. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов). 4. Ловля и передача мяча на месте и в движении. 	
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки и перемещения. 2. Ведение мяча. 3. Ловля и передача мяча. 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные упражнения и технические действия без мяча. 2. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов). 3. Ловля и передача мяча на месте и в движении. 	
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки и перемещения. 2. Ведение мяча. 3. Ловля и передача мяча. 4. Броски в кольцо. 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные упражнения и технические действия без мяча. 2. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов). 3. Ловля и передача мяча на месте и в движении. 4. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. 5. Игра «Мяч ловцу». 	
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки и перемещения. 2. Ведение мяча. 3. Ловля и передача мяча. 4. Броски в кольцо. 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные упражнения и технические действия без мяча. 2. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов). 3. Ловля и передача мяча на месте и в движении. 4. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. 5. Учебная игра в мини-баскетбол. 	
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки и перемещения. 2. Ведение мяча. 3. Ловля и передача мяча. 4. Броски в кольцо. 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные упражнения и технические действия без мяча. 2. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов). 3. Ловля и передача мяча на месте и в движении. 4. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. 5. Учебная игра в мини-баскетбол. 	
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки, перемещения, остановки. 2. Ведение мяча. 3. Ловля и передача мяча. 4. Броски в кольцо. 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Остановка в 2 шага. 2. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов). 3. Ловля и передача мяча на месте и в движении. 4. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. 	

			5. Учебная игра в мини-баскетбол.	
19	1. Стойки, перемещения, остановки. 2. Ведение мяча. 3. Ловля и передача мяча. 4. Броски в кольцо.	1	1. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Остановка в 2 шага. 2. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов). 3. Ловля и передача мяча на месте и в движении. 4. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. 5. Учебная игра в мини-баскетбол.	
Спортивные игры (волейбол)		8		
20	1. ТБ на уроках волейбола. 2. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. 3. Верхняя передача и приём мяча снизу.	1	1. Повторение правил игры. 2. Отработка приёмов. 3. Учебная игра "Пионербол".	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
21	1. Техника перемещений. 2. Передача мяча сверху и приём снизу. 3. Подача мяча.	1	1. Повторение правил игры. 2. Отработка технических приёмов. 3. Нижняя прямая подача. 4. Учебная игра "Пионербол".	
22	2. Передача мяча во встречных колоннах со сменой мест. 3. Прием мяча после набрасывания.	1	2. Совершенствование технических приёмов. 3. Учебная игра "Пионербол".	
23	1. Прием мяча сверху, снизу. 2. Подача мяча. 3. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	1. Совершенствование технических приёмов. 2. Нижняя прямая подача. 3. Учебная игра "Пионербол".	
24	1. Приём мяча после набрасывания. 2. Передача мяча двумя руками сверху в парах. 3. Подача мяча.	1	1. Совершенствование технических приёмов. 2. Нижняя прямая и боковая подачи. 3. Учебная игра "Пионербол".	
25	1. Верхняя передача мяча в парах, приём. 2. Подачи.	1	1. Совершенствование технических приёмов. 2. Нижняя прямая и боковая подачи. 3. Учебная игра "Пионербол".	
26	1. Работа с набивными мячами. 2. Подачи. 3. Удар по мячу.	1	1. Упражнения в парах. 2. Совершенствование технических приёмов. 3. Учебная игра "Пионербол".	
27	1. Работа с набивными мячами. 2. Подачи. 3. Удар по мячу.	1	1. Упражнения в парах. 2. Совершенствование технических приёмов. 3. Учебная игра "Пионербол".	
Спортивные игры (баскетбол)		5		
28	1. Стойка игрока, перемещения. 2. Ведение мяча.	1	1. Упражнения и технические действия без мяча. 2. Правой и левой рукой, в шаге и бегом.	Выполнять основные технические действия и

	3. Броски по кольцу.		3. Двумя руками с места. 4. Учебная игра в мини-баскетбол.	приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
29	1. Стойка, перемещения, остановка. 2. Ведение мяча. 3. Броски по кольцу.	1	1. Остановка прыжком. 2. Правой и левой рукой, шагом и бегом. 3. Двумя руками с места. 4. Игра «Мяч ловцу».	
30	1. Ведение мяча. 2. Броски по кольцу.	1	1. Правой и левойрукой, шагом и бегом, на скорость 2. Двумя руками с места. 3. Игра «Мяч ловцу»	
31	1. Ведение мяча. 2. Передачи мяча.	1	1. Правой и левойрукой, шагом и бегом, на скорость. 2. В парах, тройках. 3. Учебная игра в мини-баскетбол.	
32	1. Передачи мяча. 2. Учёт - ведение мяча на скорость.	1	1. В парах, тройках. 2. Учёт. 3. Учебная игра в мини-баскетбол.	
Спортивные игры (волейбол)		4		
33	1. Броски и ловля набивного мяча. 2. Стойки и перемещения игрока. 3. Передача мяча.	1	1. Работа в парах. 2. С различными заданиями. 3. Сверху двумя руками в парах. 4. Игра «Пионербол».	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
34	1. Стойка и перемещения игрока. 2. Передача мяча сверху двумя руками, приём.	1	1. С различными заданиями. 2. Совершенствование технических приёмов. 3. Игра «Пионербол».	
35	1. Передача мяча сверху двумя руками. 2. Приём снизу двумя руками.	1	1. Совершенствование технических приёмов на месте и в движении. 2. Игра «Пионербол».	
36	1. Передача мяча сверху двумя руками. 2. Приём снизу двумя руками на месте.	1	1. Совершенствование технических приёмов на месте и в движении. 2. Игра «Пионербол».	
Ритмическая гимнастика		3		
37	1. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. 2. Общеразвивающие упражнения.	1	1. Понятие о ритмической гимнастике, аэробике, их цель, задачи, содержание и формы организации. 2. Комплекс упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.	Понимать представление о современных оздоровительных системах физического воспитания.
38	1. Танцевальные упражнения. 2. Танцевальные движения из народных и современных танцев.	1	Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений. 1. Приставной шаг; переменный шаг. 2. Каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский	Выполнять танцевальные упражнения и движения

			переменный шаг, припадание.	
39	1. Организация самостоятельных занятий. 2. Танцевальные упражнения и движения из народных и современных танцев.	1	1. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 2. Шаг галопа, польки и вальса, каблучный шаг, тройной прыжок, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание.	Планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
Гимнастика с основами акробатики		9		
40	1. Техника безопасности на уроках гимнастики . Правила самостраховки и страховки. Первая помощь при травмах. 2. Перекаты в группировке. 3. Кувырки вперед и назад.	1	1. ТБ на уроках гимнастики . Правила самостраховки и страховки. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий ФК и С. 2. Совершенствовать перекаты вперед, назад в группировке. 3. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед, назад.	Выполнять страховку и самостраховку. Оказывать первую помощь при травмах.
41	1. Повороты на месте. 2. Учёт - кувырок вперед. 3. Кувырок назад. 4. Стойка на лопатках.	1	1. Совершенствовать повороты на месте. 2. Учёт. 3. Закрепить кувырок назад. 4. Учить перекатом назад в стойку на лопатках.	Выполнять страховку и самостраховку.
42	1. Учёт - кувырок назад. 2. Стойка на лопатках. 3. «Мост» самостоятельно и с помощью. 4. Эстафеты.	1	1. Учёт. 2. Закрепление перекатом назад в стойку на лопатках. 3. Разучивание элемента «Мост» самостоятельно и с помощью. 4. Эстафеты с преодолением препятствий.	Выполнять акробатические элементы
43	1. Учёт - стойка на лопатках. 2. «Мост». 3. Акробатическое соединение.	1	1. Учёт. 2. Повторение элемента «Мост» самостоятельно и с помощью. 3. Разучить акробатическое соединение из разученных элементов.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных элементов
44	1. Акробатическая комбинация. 2. Опорный прыжок.	1	1. Совершенствование акробатической комбинации из разученных элементов. 2. Учить опорному прыжку – вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	
45	1. Прыжки через скакалку. 2. Акробатическая комбинация. 3. Опорный прыжок.	1	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Совершенствование акробатической комбинации из разученных элементов. 3. Повторение опорного прыжка.	
46	1. Учёт - акробатическая комбинация. 2. Опорный прыжок.	1	1. Учёт. 2. Совершенствование опорного прыжка.	
47	1. Учёт - опорный прыжок. 2. Упражнения на гимнастических снарядах.	1	1. Учёт. 2. Упражнения на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине (мал.)	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных элементов
48	1. Комплекс УГГ. 2. Полоса препятствий. 3. Упражнения на гимнастических снарядах.	1	1. Подбор упражнений и составление индивидуального комплекса УГГ. 2. С разнообразными прикладными заданиями (лазание,	

			перелезание, ползание) 3. Упражнения на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине (мал.)	
Лыжная подготовка		20		
49-50	1. ТБ на уроках лыжной подготовки . Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, выбор лыжного инвентаря. 2. Одновременный бесшажный ход. 3. Встречные эстафеты.	2	1. ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки . Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, выбор лыжного инвентаря. 2. Разучивание одновременного бесшажного хода. 3. С этапом до 100 метров без палок.	Выполнять передвижение на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
Спортивные игры (баскетбол)		5		
51	1. Техника безопасности на уроках баскетбола . 2. Стойки, перемещения, остановки. 3. Ведение мяча.	1	1. Повторение правил техники безопасности на уроках баскетбола, правила игры. 2. Повторение стойки игрока, перемещений, остановки в 2 шага и в прыжке. 3. Закрепление ведения мяча в движении с изменением направления. 4. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
52-53	1. Одновременный бесшажный ход. 2. Торможение упором. 3. Встречные эстафеты.	2	1. Повторение одновременного бесшажного хода. 2. Разучивание торможения упором. 3. С этапом 60-70 м.	Выполнять передвижение на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
54	1. Ведения мяча. 2. Ловля и передача мяча. 3. Броски одной рукой.	1	1. Повторение ведения мяча в движении с изменением направления. 2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в тройках, квадрате. 3. Броски одной рукой после ведения.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
55-56	1. Одновременный бесшажный ход.	2	1. Повторение техники одновременного бесшажного хода во время	Выполнять

	2. Торможение упором. 3. Встречные эстафеты.		прохождения дистанции до 1 км. 2. Закрепление торможения упором. 3. С этапом до 100метров без палок.	передвижение на лыжах различными способами, продемонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
57	1. Ловля и передача мяча. 2. Броски одной рукой.	1	1. Повторение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в тройках, квадрате. 2. Броски одной рукой после ведения. 3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
58-59	1. Одновременный бесшажный ход. 2. Торможение упором. 3. Эстафеты с передачей палочки.	2	1. Пройти дистанцию 1 км со средней скоростью одновременным бесшажным ходом. 2. Разучивание торможение упором. 3. Эстафеты с передачей палочки.	Выполнять передвижение на лыжах различными способами, продемонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
60	1. Ловля и передача. 2. Броски одной рукой. 3. Комбинация из освоенных элементов.	1	1. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах, круге. 2. Броски одной рукой после ведения. 3. Выполнить комбинацию из освоенных элементов техники передвижений.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
61-62	1. Спуски со склона. 2. Подъёму ёлочкой на склон.	2	1. Повторение техники спусков со склона в средней стойке. 2. Разучивание подъёма ёлочкой на склон. 3. Прохождение дистанции до 2000м со средней скоростью.	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
63	1. Комбинация из освоенных элементов. 2. Броски одной рукой.	1	1. Выполнить комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. 2. Броски одной рукой после ведения. 3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях

				учебной и игровой деятельности
64-65	1. Одновременный двухшажный ход. 2. Спуски со склона. 3. Подъём ёлочкой на склон.	2	1. Разучивание одновременного двухшажного хода. 2. Повторение техники спусков со склона в средней стойке. 3. Совершенствование подъёма ёлочкой на склон. 4. Прохождение дистанции до 2000м со средней скоростью.	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
Спортивные игры (волейбол)		5		
66	1. Эстафеты с предметами. 2. Работа с мячами в парах.	1	1. Эстафеты с предметами. 2. Совершенствование техники владения волейбольным мячом в парах. 3. Пионербол с элементами волейбола.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
67-68	1. Спуски и подъёмы. 2. Торможение упором. 3. ЭКК. Коми национальные игры.	2	1. Совершенствование техники спусков и подъёмов. 2. Повторение в момент спуска торможения упором. 3. Прохождение дистанции до 1000м с попеременной скоростью. 4. Коми национальные игры.	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
69	1. Верхняя передача, приём снизу в парах. 2. Подача мяча.	1	1. Совершенствование техники передач и приёма в парах. 2. Повторение нижней прямой и боковой подач. 3. Пионербол с элементами волейбола.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
70-71	1. Учёт - подъём ёлочкой. 2. Торможение упором. 3. Одновременный двухшажный ход.	2	1. Учёт. 2. Закрепление техники торможения упором. 3. Повторение одновременного двухшажного хода.	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
72	1. Верхняя передача, приём снизу в парах. 2. Подача мяча.	1	1. Совершенствование техники передач и приёма в парах. 2. Повторение нижней прямой и боковой подач. 3. Пионербол с элементами волейбола.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
73-74	1. Торможение упором со склона. 2. Применение пройденных ходов и спусков на дистанции. 3. ЭКК. Коми национальные игры.	2	1. Совершенствование техники торможения упором со склона. 2. Прохождение дистанцию до 2 км по среднепересеченной местности в медленном темпе, совершенствуя технику пройденных ходов и спусков. 3. Коми национальные игры.	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
75	1. Верхняя передача, приём снизу. 2. Удар по мячу.	1	1. Совершенствование техники передач и приёма в парах, тройках, группах.	Выполнять основные технические действия и

	3. Подача мяча.		2. Отработка ударов по мячу. 3. Повторение нижней прямой и боковой подач. 4. Пионербол с элементами волейбола.	приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
76-77	1. Спуски и торможения с горок. 2. Учёт - торможение упором. 3. ЭКК. Коми национальные игры.	2	1. Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъёма ёлочкой и торможения плугом. 2. Учёт. 3. Прохождение дистанции до 2000м со средней скоростью. 4. Коми национальные игры.	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
78	1. Верхняя передача, приём снизу. 2. Удар по мячу. 3. Подача мяча.	1	1. Совершенствование техники передач и приёма в парах, тройках, группах. 2. Отработка ударов по мячу. 3. Повторение нижней прямой и боковой подач. 4. Пионербол с элементами волейбола.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
Спортивные игры ("Русская лапта")		4		
79	1. ТБ на уроках "Русской лапты". 2. Стойка игрока, передвижения. 3. Ловля и передача теннисного мяча. 4. Удар по мячу.	1	1. ТБ., правила игры. 2. Стойки, перемещения. 3. Отработка ловли и передачи мяча в парах. 4. Отработка удара по мячу битой. 5. Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в русскую лапту в условиях учебной и игровой деятельности
80	1. Стойка игрока, передвижения. 2. Ловля и передача теннисного мяча. 3. Удар по мячу.	1	1. Стойки, перемещения. 2. Отработка ловли и передачи мяча в парах. 3. Отработка удара по мячу битой. 4. Учебная игра.	
81	1. Работа в парах. 2. Ловля мяча после удара.	1	1. С маленькими мячами. 2. Отработка ловли мяча после удара битой. 3. Учебная игра.	
82	1. Работа в парах, тройках. 2. Ловля мяча после удара.	1	1. С маленькими мячами. 2. Отработка ловли мяча после удара битой. 3. Учебная игра.	
Спортивные игры (баскетбол)		4		
83	1. ТБ на уроках баскетбола . 2. Стойки, перемещения, остановки. 3. Ведение мяча.	1	1. Повторить правила игры, ТБ на уроках баскетбола. 2. Повторить стойки игрока, перемещения, остановки в 2 шага и в прыжке. 3. Закрепление ведения мяча в движении с изменением направления и скорости. 4. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
84	1. Ведение мяча.	1	1. Совершенствование ведения мяча в движении с изменением	

	2. Ловля и передача мяча. 3. Броски одной рукой.		направления и скорости. 2. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, в тройках, квадрате. 3. Броски одной рукой после ведения.	
85	1. Ловля и передача мяча. 2. Броски в кольцо. 3. Комбинация из освоенных элементов техники.	1	1. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в тройках, квадрате. 2. Отработка бросков по кольцу. 3. Выполнить комбинацию из освоенных элементов техники передвижений 4. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
86	1. Комбинация из освоенных элементов техники.	1	1. Выполнить комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. 2. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
Спортивные игры (волейбол)		5		
87	1. ТБ на уроках по волейболу . 2. Стойки и перемещения. 3. Передачу мяча сверху двумя руками. 4. Приём снизу двумя руками.	1	1. Повторить правил игры и ТБ на уроках по волейболу. 2. Совершенствование стойки и перемещений игрока. 3. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками и приёма снизу. 4. Игра «Пионербол».	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
88	1. Передача мяча сверху двумя руками. 2. Приём снизу.	1	1. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками и приёма снизу. 4. Игра «Пионербол».	
89	1. Приёма снизу двумя руками после набрасывания. 2. Подача.	1	1. Совершенствование техники приёма снизу двумя руками после набрасывания. 2. Повторение нижней прямой и боковой подачи. 3. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	
90	1. Работа в парах. 2. Передача мяча сверху. 3. Подача мяча.	1	1. Работа в парах на сопротивление. 2. Закрепление техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения. 3. Повторение нижней прямой и боковой подачи. 4. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	
91	1. Работа в парах. 2. Передачи мяча. 3. Подача.	1	1. Работа в парах на сопротивление. 2. Закрепить технику передачи мяча сверху на месте и после перемещения. 3. Повторение нижней прямой и боковой подачи. 4. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	
Лёгкая атлетика		11		

92	1. ТБ на уроках легкой атлетики . 2. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". 3. Прыжки высоту способом "Перешагивание". 4. Промежуточная аттестация.	1	1. ТБ на уроках легкой атлетики (при беге, прыжках, метании). 2. Рассказать о всероссийском физкультурно - спортивном комплексе "Готов к труду и обороне". 3. Разучивание прыжков в высоту способом "Перешагивание" с трёх шагов разбега.	Выполнять легкоатлетические упражнения
93	1. Прыжки высоту способом "Перешагивание". 2. Прыжки через длинную скакалку	1	1. Повторение прыжков в высоту способом "Перешагивание" с трёх шагов разбега. 2. Прыжки через длинную скакалку	
94	1. Учёт - прыжки в высоту способом "Перешагивание". 2. Прыжки через длинную скакалку.	1	1. Учёт. 2. Прыжки через длинную скакалку.	
95	1. Старт с опорой на одну руку. 2. Итоговый комплексный зачёт "Президентские состязания".	1	1. Бег до 3 мин. 2. Совершенствование старта с опорой на одну руку. 3. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - сгибание и разгибание рук из упора лёжа (девочки) и подтягивание из виса (мальчики). 4. Игра «Снайпер»	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств
96	1. Старт с опорой на одну руку. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» . 3. Эстафеты с палочкой.	1	1. Совершенствование старта с опорой на одну руку. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - челночный бег 3x10 метров. 3. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	
97	1. Передача эстафетной палочки. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1. Повторение передачи эстафетной палочки. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд. 3. Игры.	
98	1. Прыжки длину с разбега. 2. Передача эстафетной палочки. 3. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1. Разучивание прыжков длину с разбега с 5-6 шагов. 2. Повторение передачи эстафетной палочки, эстафетный бег (30-40 м). 3. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - упражнение на гибкость.	
99	1. Теория: плавание. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1. Вхождение в воду. Подводящие упражнения. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - прыжок в длину с места. 3. Игры.	
100	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1. Совершенствование прыжков в длину с разбега с 5-6 шагов. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» в беге на 30 м. 3. Подвижные игры.	

101	1. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания». 2. Метание мяча.	1	1. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» в беге на 1000м. 2. Повторение метания мяча на дальность и в цель.	
102	1. Метания мяча на дальность и в цель. 2. Основные способы плавания (кроль на груди, спине, брасс)	1	1. Равномерный бег до 3 мин. 2. Закрепление метания мяча на дальность и в цель. 3. Повторение основных способов плавания (кроль на груди, спине, брасс). Техника выполнения Имитация.	Выполнять легкоатлетические упражнения
Спортивные игры (футбол)		3		
103	1. ТБ во время футбола . 2. Стойки и перемещения. 3. Ведение мяча. 4. Удары по мячу.	1	1. Правила игры и ТБ во время футбола. 2. Разучивание стойки игрока, перемещений в игре. 3. Разучивание ведения мяча с изменением направления. 4. Отработка ударов по мячу с места.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности
104	1. Ведение мяча. 2. Удары по мячу.	1	1. Повторение ведения мяча с изменением направления. 2. Отработка ударов по мячу с места. 3. Учебная игра в мини – футбол.	
105	1. Работа в парах. 2. Остановка мяча. 3. Удары по мячу.	1	1. С мячами. 2. Остановка опускающегося мяча. 3. Отработка ударов по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 4. Учебная игра в мини – футбол.	
Всего		105		

Учебно-тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Содержание	
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе уроков		
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков		
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	105		
4	Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность	В процессе уроков		
Лёгкая атлетика		10		
1	1. ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. 2. Здоровый образ жизни человека.	1	1. Правила техники безопасности. 2. Роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	Выполнять требования к технике безопасности на занятиях, ЗОЖ

	3. Низкий старт. 4. Старт с опорой на одну руку.		3. Повторение техники. 4. Разучивание техники старта с опорой на одну руку.	
2	1. Бег с ускорениями. 2. Учёт - бег 30м. с низкого старта.	1	1. До 5 мин. (на развитие быстроты). 2. Учёт. 3. Игры.	Выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие быстроты
3	1. Бег с заданиями. 2. Учёт - бег 60м. с низкого старта.	1	1. Бег в медленном темпе до 6 мин. 2. Учёт. 3. Игры.	
4	1. Бег с преодолением препятствий. 2. Учёт - бег 200м.	1	1. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. 2. Учёт. 3. Игры.	
5	1. ОРУ, СБУ. 2. Учёт - бег 400м.	1	1. Бег с ускорениями до 6 мин. 2. Учёт. 3. Подвижные игры.	
6	1. ОРУ, СБУ. 2. Учёт - 1000м.	1	1. На развитие выносливости. 2. Учёт.	Выполнять легкоатлетические упражнения
7	1. ОРУ, СБУ. 2. Прыжки в длину с разбега.	1	1. На развитие выносливости. 2. Повторение прыжков в длину с разбега.	
8	1. Бег с заданиями. 2. Прыжки в длину с разбега.	1	1. До 6 мин. 2. Повторение прыжков в длину с разбега.	
9	1. Бег с заданиями. 2. Учёт - прыжки в длину с разбега. 3. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1. До 4 мин. 2. Учёт. 3. Подготовка к сдаче норм ГТО.	
10	1. Бег с преодолением препятствий. 2. Метание мяча. 3. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. 2. Повторение техники метания. 3. Подготовка к сдаче норм ГТО.	
Спортивные игры (баскетбол)		9		
11	1. ТБ на уроках по баскетболу .	1	1. ТБ на уроках по баскетболу. Повторение ТБ и правил игры в	Выполнять основные

	2. Стойка игрока, передвижения, остановки, повороты. 3. Ведение мяча.		баскетбол. 2. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. 3. Повторение ведения мяча на месте и в движении. 4. Эстафеты с баскетбольными мячами.	технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
12	1. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. 2. Броски мяча с различных точек.	1	1. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. 2. Повторение бросков с различных точек. 3. Учебно – тренировочная игра 3х3.	
13	1. Ловля и передача мяча в парах. 2. Ведения мяча.	1	1. Совершенствование передачи и ловли мяча в парах. 2. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости. 3. Учебно – тренировочная игра.	
14	1. Броски мяча. 2. Передачи мяча в парах.	1	1. Совершенствование техники бросков мяча с места и в движении. 2. Повторение передачи мяча в парах. 3. Учебно – тренировочная игра.	
15	1. Работа в парах. 2. Учёт – бросок мяча с места.	1	1. Упражнения с баскетбольными мячами в парах. 2. Учёт. 3. Учебно – тренировочная игра.	
16	1. Передачи мяча в парах 2. Учёт – ведение мяча на скорость.	1	1. Повторение передачи мяча в парах 2. Учёт. 3. Учебно – тренировочная игра.	
17	1. Работа с мячами в парах, тройках. 2. Два шага с броском после ведения.	1	1. Упражнения с баскетбольными мячами в парах, тройках. 2. Разучивание двух шагов с броском после ведения мяча. 3. Учебно – тренировочная игра.	
18	1. Ведения мяча с ускорением. 2. Два шага с броском после ведения.	1	1. Обучение ведения мяча с ускорением. 2. Повторение два шага с броском после ведения мяча. 3. Учебно – тренировочная игра.	
19	1. Ведение мяча с ускорением. 2. Отработка ранее изученных приёмов владения мячом.	1	1. Повторение ведения мяча с ускорением. 2. Совершенствование ранее изученных приёмов владения мячом, передачи. 3. Учебно – тренировочная игра.	
Спортивные игры (волейбол)		8		
20	1. ТБ на уроках волейбола .	1	1. Повторение ТБ, правила игры в волейбол.	Выполнять основные

	2. Передача мяча двумя руками сверху, приём снизу.		2. Повторение передачи мяча двумя руками сверху, приём снизу. 3. Учебно – тренировочная игра, судейство, жесты.	технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
21	1. Передача мяча двумя руками сверху. 2. Нижняя подача.	1	1. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. 2. Повторение нижней прямой и боковой подачи. 3. Учебно – тренировочная игра, судейство, жесты.	
22	1. Нижняя подача. 2. Учёт – верхняя передача мяча в парах.	1	1. Совершенствование нижней прямой и нижней боковой подачи. 2. Учёт. 3. Учебно – тренировочная игра, судейство.	
23	1. Техника приёма и передачи мяча в парах. 2. Верхняя подача.	1	1. Повторение техники приёма и передачи мяча в парах. 2.Разучивание верхней прямой подачи. 3. Учебно – тренировочная игра, судейство.	
24	1. Техника владения мячом в парах. 2. Верхняя подача.	1	1. Совершенствование техники владения мячом в парах. 2. Повторение верхней прямой подачи. 3. Учебно – тренировочная игра, судейство.	
25	1.Физическая подготовка. 2. Работа в парах, тройках. 3. Отработка технических приёмов.	1	1.Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 2.Совершенствование техники передач и приёма в парах, тройках. 3. Отработка технических приёмов, изученных ранее. 4.Учебно - тренировочная игра.	
26	1. Работа в тройках. 2. Нападающий удар.	1	1.Отработка элементов волейбола в тройках. 2.Разучивание прямого нападающего удара. 3.Пионербол с элементами волейбола.	
27	1.Работа во встречных колоннах. 2. Нападающий удар.	1	1.Разминка с волейбольными мячами. 2.Повторение прямого нападающего удара. 3.Учебно - тренировочная игра.	
Спортивные игры (баскетбол)		4		
28	1. Вырывание и выбивание мяча. 2. Учет - ведения мяча с ускорением.	1	1.Разучивание вырывания и выбивания мяча. 2. Учет. 3. Учебно – тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
29	1. Вырывание и выбивание мяча. 2. Ведение мяча. 3. Броски после двух шагов.	1	1. Повторение вырывания и выбивания мяча. 2. Закрепление ведения мяча с изменением движения 3. Разучивание бросков по щиту после двух шагов через защиту. 4. Учебно – тренировочная игра.	
30	1. Передачи мяча в тройках.	1	1. Разучивание передачи мяча в тройках.	

	2. Штрафной бросок. 3. Броски после двух шагов.		2. Разучивание штрафного броска. 3. Повторение бросков по щиту после ведения и двух шагов. 3. Учебно – тренировочная игра.	
31	1. Работа в парах. 2. Броски в кольцо.	1	1. Работа в парах в движении. 2. Повторение различных бросков с различных точек. 3. Учебно – тренировочная игра.	
Спортивные игры (волейбол)		5		
32	1. Работа в парах. 2. Верхняя подача.	1	1. Разминка в парах с волейбольными мячами. 2. Совершенствование верхней прямой подачи. 3. Учебная игра в волейбол	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
33	1. Техника передачи и приёма в парах. 2. Эстафеты с волейбольными мячами.	1	1. Совершенствование техники передачи и приёма в парах. 2. Эстафеты с волейбольными мячами. 3. Учебная игра в волейбол.	
34	1. Работа в парах, тройках. 2. Нападающий удар	1	1. Разминка в парах, тройках с волейбольными мячами и в движении. 2. Повторение прямого нападающего удара. 3. Учебная игра в волейбол	
35	1. Техника приёма и передачи мяча. 3. Нижняя подача.	1	1. Эстафеты с предметами для разминки. 2. Совершенствование передачи и приёма мяча. 3. Совершенствование нижней прямой подачи. 4. Учебная игра в волейбол	
36	1. Техника передачи и приёма мяча. 2. Подача мяча. 3. Нападающий удар.	1	1. Совершенствование техники передачи и приёма мяча. 2. Совершенствование различных видов подач. 3. Совершенствование нападающего удара. 4. Учебная игра в волейбол	
Ритмическая гимнастика		3		
37	1. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. 2. Общеразвивающие упражнения.	1	1. Понятие о ритмической гимнастике, аэробике, их цель, задачи, содержание и формы организации. 2. Комплекс упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.	Понимать представление о современных оздоровительных системах физического воспитания.
38	1. Танцевальные упражнения. 2. Танцевальные движения из народных и современных танцев.	1	Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений. 1. Приставной шаг; переменный шаг. 2. Каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание.	Выполнять танцевальные упражнения и движения

39	1. Организация самостоятельных занятий. 2. Танцевальные упражнения и движения из народных и современных танцев.	1	1. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 2. Шаг галопа, польки и вальса, каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание.	Планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
Гимнастика с основами акробатики		9		
40	1. ТБ на уроках гимнастики . 2. Значение осанки для здоровья человека. 3. Акробатические элементы.	1	1. Повторение ТБ, приёмы страховки, само страховки и правила поведения на уроках гимнастики. 2. Значение осанки для здоровья человека, правила выполнения упражнений при нарушении осанки.. 3. Повторение акробатических элементов – кувырки вперёд и назад в группировке, вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов два кувырка вперед слитно, "мост" из положения стоя с помощью.	Понимать значение осанки для здоровья человека
41	1. Акробатические элементы. 2. Акробатическая комбинация.	1	1. Повторение акробатических элементов. 2. Разучивание акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
42	1. Полоса препятствий. 2. Акробатическая комбинация.	1	1. С разнообразными прикладными заданиями (лазание, перелезание, ползание). 2. Повторение акробатической комбинации.	
43	1. Перестроения в колонне, шеренге. 2. Акробатическая комбинация.	1	1. Повторение перестроений в колонне, шеренге. 2. Повторение ранее изученные акробатические элементы. 3. Закрепление акробатической комбинации.	
44	1. Учёт - акробатическая комбинация. 2. Прыжки через длинную скакалку.	1	1. Повторение ранее изученных акробатических элементов. 2. Учёт – акробатическая комбинация 3. Прыжки через длинную скакалку.	
45	1. Перестроения в колонне, шеренге. 2. Повторение прыжков через скакалку. 3. Эстафеты.	1	1. Повторение перестроений в колонне, шеренге. 2. Повторение прыжков через длинную и короткую скакалку. 3. Эстафеты с элементами акробатики.	
46	1. Прыжки через скакалку. 2. Опорный прыжок ноги врозь. 3. Эстафеты.	1	1. Повторение прыжков через длинную и короткую скакалку. 2. Повторение опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла. 3. Эстафеты с элементами акробатики	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
47	1. Опорный прыжок ноги врозь.	1	1. Закрепление опорного прыжка ноги врозь.	

	2. Упражнения на гимнастических снарядах.		2. Упражнения на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине (мал.).	
48	1. Комплекс физкультминуток. 2. Упражнения на гимнастических снарядах. 2. Учёт – опорный прыжок.	1	1. Подбор упражнений и составление комплекса физкультминутки. 2. Упражнения на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине, брусьях (мал.) 3. Учёт – опорный прыжок.	Составлять комплекс физкультминутки
Лыжная подготовка		20		
49-50	1. ТБ на уроках лыжной подготовки . 2. ЭКК. История лыжного спорта в РК. 3. Прохождение дистанции до 3 км. 4. ЭКК. Коми национальные игры	2	1. ТБ на уроках лыжной подготовки, подготовка спортивной формы, подбор обуви и лыжного инвентаря. 2. История лыжного спорта в РК. Основные правила соревнований. 3. Прохождение дистанции до 3 км в равномерном темпе попеременным 2-шажным ходом. 4. Коми национальные игры (КНИ).	Выполнять передвижение на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
Спортивные игры (баскетбол)		5		
51	1. Передачи мяча в тройках. 2. Техника владения мячом.	1	1. Повторение передач в движении в тройках. 2. Совершенствование техники владения мячом в движении. 3. Учебно – тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
52-53	1. Учёт – попеременный 2-хшажный ход. 2. Одновременный двухшажный ход. 3. ЭКК. Коми национальные игры.	2	1. Учёт – попеременный 2-хшажный ход. 2. Разучивание одновременного двухшажного хода. 3. Коми национальные игры (КНИ).	Выполнять передвижение на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
54	1. Ведение мяча, передачи. 2. Броски мяча. 3. Прохождения через защиту.	1	1. Ведение мяча с ускорением, передачи. 2. Повторение бросков мяча с различных точек. 3. Разучивание прохождения через защитников (3х3). 4. Учебно – тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой

				деятельности
55-56	1. Одновременный двухшажный ход. 2. Спуски с гор, подъёмы.	2	1. Передвижение на лыжах до 3 км. 2. Повторение одновременного двухшажного хода. 3. Повторение спусков с гор в основной стойке, подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой».	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
57	1. Ведение мяча, передачи. 2. Броски с разных точек.	1	1. Ведение мяча с ускорением через препятствия с передачей мяча партнёру. 2. Повторение бросков мяча с различных точек. 3. Учебно – тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
58-59	1. Преодоление спусков и подъёмов. 2. Учёт – одновременный двухшажный ход.	2	1. Совершенствование техники преодоления спусков и подъёмов. 2. Учёт – одновременный двухшажный ход.	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
60	1. Работа в группах. 2. Тактические и технические приёмы игры в баскетбол.	1	1. Работа в группах. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в баскетбол. 3. Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
61-62	1. Спуски с торможением "плугом", подъёмы. 2. Одновременный бесшажный ход.	2	1. Передвижение на лыжах до 2 км. 2. Повторение спусков и торможения "плугом" и подъёмы изученными способами. 3. Повторение одновременного бесшажного хода.	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
63	1. Работа в группах. 2. Тактические и технические приёмы игры в баскетбол.	1	1. Работа в группах. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в баскетбол. 3. Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
64-65	1. Одновременный бесшажный ход. 2. Учёт – торможение плугом. 3. ЭКК. Коми национальные игры.	2	1. Совершенствование одновременного бесшажного хода. 2. Учёт – торможение плугом. 3. Коми национальные игры (КНИ).	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
Спортивные игры (волейбол)		5		
66	1. Работа в парах. 2. Нападающий удар.	1	1. Разминка в парах с волейбольными мячами. 2. Повторение прямого нападающего удара. 3. Пионербол с элементами волейбола.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой

				деятельности
67-68	1. Повороты плугом на спуске. 2. Учёт – 2 км по пересечённой местности. 3. ЭКК. Коми национальные игры.	2	1. Разучивание поворотов плугом на спуске. 2. Учёт – 2 км по пересечённой местности. 3. Коми национальные игры (КНИ).	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
69	1. Работа в тройках. 2. Нападающий удар. 3. Подача.	1	1. Работа в тройках в движении. 2. Повторение прямого нападающего удара. 3. Повторение ранее изученных подач. 4. Пионербол с элементами волейбола.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
70-71	1. Повороты плугом на спуске. 2. Учёт – 3 км по пересечённой местности.	2	1. Повторение поворота плугом на спуске. 2. Учёт – прохождение дистанции 3 км.	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
72	1. Работа в тройках. 2. Технические действия игроков на поле.	1	1. Работа в тройках в движении. 2. Технические действия игроков на поле. 3. Учебно – тренировочная игра по упрощённым правилам.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
73-74	1. Катание с гор с использованием изученных приёмов. 2. ЭКК. КНИ на лыжах.	2	1. Передвижение на лыжах до 2,5 км. 2. Катание с гор с использованием всех ранее изученных приёмов. 3. КНИ на лыжах.	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
75	1. ОРУ с набивными мячами в парах. 2. Технические действия игроков на поле.	1	1. ОРУ с набивными мячами в парах. 2. Технические действия игроков на поле. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с элементами пионербола.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
76-77	1. Передвижение на лыжах до 2,5 км. 2. Катание с горок. 3. ЭКК. КНИ.	2	1. Передвижение на лыжах до 2,5 км. 2. КНИ на снегу. 3. Катание с горки.	Выполнять передвижение на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
78	1. Работа с набивными мячами.	1	1. Совершенствование ОРУ с набивными мячами.	Выполнять основные

	2. Технические действия игроков на поле.		2. Технические действия игроков на поле. 3. Учебно – тренировочная игра.	технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
Спортивные игры ("Русская лапта")		4		
79	1. ТБ при игре "Русская лапта" . 2. Работа с маленькими мячами. 3. Тактические приёмы игры.	1	1.Повторение ТБ, правил игры в лапту. 2. Работа в парах, группах. 3.Совершенствование игры в лапту(тактические приёмы). 4. Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в русскую лапту в условиях учебной и игровой деятельности
80	1. Круговая тренировка. 2. Тактические приёмы игры.	1	1.На развитие физических качеств. 2. Совершенствование игры в лапту(тактические приёмы). 3. Учебная игра.	
81	1.Разминка в парах. 2. Технические и тактические приёмы игры.	1	1.Разминка для верхнего плечевого пояса. 2.Совершенствование игры в лапту	
82	1. Эстафеты. 2. Технические и тактические приёмы игры.	1	1. С различными мячами. 2.Совершенствование игры в лапту	
Спортивные игры (баскетбол)		4		
83	1. Работа в парах. 2. Тактические и технические приёмы игры в баскетбол.	1	1. Работа в парах. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в баскетбол. 3.Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
84	1. Работа в группах. 2. Тактические и технические приёмы игры в баскетбол.	1	1. Работа в группах. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в баскетбол. 3.Учебно-тренировочная игра.	
85	1. Эстафеты. 2. Тактические и технические приёмы игры в баскетбол.	1	1. Разминка с мячами и без. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в баскетбол. 3.Учебно-тренировочная игра.	
86	1. Круговая тренировка. 2. Тактические и технические приёмы игры в баскетбол.	1	1. Круговая тренировка с мячами. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в баскетбол. 3.Учебно-тренировочная игра.	
Спортивные игры (волейбол)		4		

87	1. Работа в парах. 2. Тактические и технические приёмы игры.	1	1. Работа в парах. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в волейбол. 3. Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
88	1. Работа в группах. 2. Тактические и технические приёмы игры.	1	1. Работа в группах. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в волейбол. 3. Учебно-тренировочная игра.	
89	1. Эстафеты. 2. Тактические и технические приёмы игры.	1	1. Разминка с мячами и без. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в волейбол. 3. Учебно-тренировочная игра.	
90	1. Круговая тренировка. 2. Тактические и технические приёмы игры.	1	1. Круговая тренировка с мячами. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в волейбол. 3. Учебно-тренировочная игра.	
Лёгкая атлетика		10		
91	1. ТБ на уроках лёгкой атлетики . 2. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". 3. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». 4. Промежуточная аттестация.	1	1. ТБ уроках легкой атлетики. 2. Рассказать о всероссийском физкультурно - спортивном комплексе "Готов к труду и обороне". 3. Бег на выносливость до 4-и минут. 4. Повторение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	Выполнять легкоатлетические упражнения
92	1. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1. ОРУ со скакалками, прыжковые упражнения. 2. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». 3. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - сгибание и разгибание рук из упора лёжа (девочки) и подтягивание из виса (мальчики).	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств
93	1. Учёт – прыжок в высоту способом «Перешагивание». 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1. Учёт – прыжок в высоту способом «Перешагивание». 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - челночный бег 3x10 метров.	
94	1. 6-и минутный бег. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» .	1	1. 6-и минутный бег для развития выносливости. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	

	3. Метание мяча.		3. Метание мяча в цель с различных расстояний.	
95	1. Бег до 7 минут. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания». 3. Метание малого мяча.	1	1.Переменный бег до 7-и минут 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - упражнение на гибкость. 3. Повторение метания малого мяча на дальность.	
96	1. ОРУ в движении. 2. Встречные эстафеты. 3. Учёт - бег200м.	1	1. Бег, ОРУ в движении, СБУ. 2.Провести встречные эстафеты. 3. Учёт. 4. Упражнения на расслабление и равновесие.	Выполнять легкоатлетические упражнения
97	1. ОРУ, СБУ . 2. Учёт - бег400м.	1	1. ОРУ, СБУ. 2. Учёт. 3. Игры по выбору учащихся.	
98	1. Бег до 8-и минут. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1. Переменный бег до 8-и минут для развития выносливости 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - прыжок в длину с места.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств
99	1. Теория: плавание. 2. Разминка в движении. 3.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1. История развития. Вхождение в воду. Подводящие упражнения. 2. Разминка в движении. 3.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» в беге на 30, 60 метров (по возрасту).	
100	1.Разминка в эстафетах. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания». 3. Основные способы плавания (кроль на груди, спине, брасс).	1	1.Разминка в эстафетах. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» в беге на 1000м. 3. Повторение основных способов плавания (кроль на груди, спине, брасс). Техника выполнения Имитация.	
Спортивные игры (футбол)		5		
101	1. ТБ во время игры вфутбол. 2.Стойки, перемещения. 3. Удар по мячу.	1	1. ТБ и правила игры в футбол. 2.Разминка в эстафетах. 3.Повторение стоек игроков, перемещения. 4. Разучивание удара по мячу серединой подъёма.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности
102	1. Перемещения, повороты. 2. Удары по мячу. 3. Остановка мяча.	1	1.Перемещения приставными шагами, боком, повороты (техника владения мячом). 2. Повторение ударов по мячу серединой подъёма. 3.Разучивание остановки летящего мяча серединой подъёма.	

			4. Учебная игра.
103	1. Стойки игроков, перемещения. 2. Остановка мяча. 3. Ведение мяча.	1	1. Повторение стойки игроков, перемещения, ведение мяча, повороты. 2. Повторение остановки летящего мяча серединой подъёма. 3. Учебная игра.
104	1. Ведение мяча, удары. 2. Тактические приёмы игры.	1	1. Повторение ударов внутренней и внешней стороной стопы. 3. Тактические приёмы игры (отработка в тройках). 4. Учебная игра.
105	1. Ведение мяча, удары. 2. Тактические приёмы игры.	1	1. Повторение ударов внутренней и внешней стороной стопы. 3. Тактические приёмы игры (отработка в тройках). 4. Учебная игра.
	Всего	105	

Учебно-тематическое планирование

7класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Содержание	
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе уроков		
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков		
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	105		
4	Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность	В процессе уроков		
Лёгкая атлетика		10		
1	1. ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. 2. Здоровый образ жизни человека. 3. Низкий старт. 4. Старт с опорой на одну руку.	1	1. Правила техники безопасности. 2. Роль и значение занятий физической культурой в его формировании. 3. Повторение техники. 4. Разучивание техники старта с опорой на одну руку.	Выполнять требования к технике безопасности на занятиях, ЗОЖ
2	1. Бег с ускорениями. 2. Учёт - бег 30м. с низкого старта.	1	1. До 5 мин. (на развитие быстроты). 2. Учёт. 3. Игры.	Выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие быстроты
3	1. Бег с заданиями. 2. Учёт - бег 60м. с низкого старта.	1	1. Бег в медленном темпе до 6 мин. 2. Учёт.	

			3. Игры.	
4	1. Бег с преодолением препятствий. 2. Учёт - бег 200м.	1	1. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. 2. Учёт. 3. Игры.	
5	1. ОРУ, СБУ. 2. Учёт - бег 400м.	1	1. Бег с ускорениями до 6 мин. 2. Учёт. 3. Подвижные игры.	
6	1. ОРУ, СБУ. 2. Учёт - 1000м.	1	1. На развитие выносливости. 2. Учёт.	
7	1. ОРУ, СБУ. 2. Прыжки в длину с разбега.	1	1. На развитие выносливости. 2. Повторение прыжков в длину с разбега.	Выполнять легкоатлетические упражнения
8	1. Бег с заданиями. 2. Прыжки в длину с разбега.	1	1. До 6 мин. 2. Повторение прыжков в длину с разбега.	
9	1. Бег с заданиями. 2. Учёт - прыжки в длину с разбега.	1	1. До 4 мин. 2. Учёт. 3. Игры.	
10	1. Бег с преодолением препятствий. 2. Метание мяча. 3. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. 2. Повторение техники метания. 3. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Преодолевать искусственные и естественные препятствия
Спортивные игры (баскетбол)		9		
11	1. ТБ на уроках по баскетболу . 2. Стойка игрока, передвижения, остановки, повороты. 3. Ведение мяча.	1	1. ТБ на уроках по баскетболу. Повторение ТБ и правил игры в баскетбол. 2. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. 3. Повторение ведения мяча на месте и в движении. 4. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
12	1. Олимпийское движение в России. 2. Броски мяча из различных точек.	1	1. Олимпийское движение в России. 2. Повторение бросков с различных точек.	

			3. Учебно – тренировочная игра 3х3.	
13	1. Ловля и передача мяча в парах. 2. Ведения мяча.	1	1.Совершенствование передачи и ловли мяча в парах. 2.Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости. 3. Учебно – тренировочная игра.	
14	1. Броски мяча. 2. Передачи мяча в парах.	1	1. Совершенствование техники бросков мяча с места и в движении. 2. Повторение передачи мяча в парах. 3. Учебно – тренировочная игра.	
15	1. Работа в парах. 2. Учёт – бросок мяча с места.	1	1. Упражнения с баскетбольными мячами в парах. 2. Учёт. 3. Учебно – тренировочная игра.	
16	1. Передачи мяча в парах 2. Учёт – ведение мяча на скорость.	1	1. Повторение передачи мяча в парах. 2. Учёт. 3. Учебно – тренировочная игра.	
17	1. Работа с мячами в парах, тройках. 2. Два шага с броском после ведения.	1	1. Упражнения с баскетбольными мячами в парах, тройках. 2. Разучивание двух шагов с броском после ведения мяча. 3.Учебно – тренировочная игра.	
18	1. Ведения мяча с ускорением. 2. Два шага с броском после ведения.	1	1.Обучение ведения мяча с ускорением. 2.Повторение два шага с броском после ведения мяча. 3. Учебно – тренировочная игра.	
19	1. Ведение мяча с ускорением. 2. Отработка ранее изученных приёмов владения мячом.	1	1.Повторение ведения мяча с ускорением. 2.Совершенствование ранее изученных приёмов владения мячом, передачи. 3. Учебно – тренировочная игра.	
Спортивные игры (волейбол)		8		
20	1. ТБ на уроках волейбола . 2. Передача мяча двумя руками сверху, приём снизу.	1	1. Повторение ТБ, правила игры в волейбол. 2. Повторение передачи мяча двумя руками сверху, приём снизу. 3. Учебно – тренировочная игра, судейство, жесты.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
21	1. Передача мяча двумя руками сверху. 2. Нижняя подача.	1	1. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. 2. Повторение нижней прямой и боковой подачи. 3. Учебно – тренировочная игра, судейство, жесты.	
22	1. Нижняя подача. 2. Учёт – верхняя передача мяча в парах.	1	1. Совершенствование нижней прямой и нижней боковой подачи. 2. Учёт.	

			3. Учебно – тренировочная игра, судейство.	
23	1. Техника приёма и передачи мяча в парах. 2. Верхняя подача.	1	1. Повторение техники приёма и передачи мяча в парах. 2.Разучивание верхней прямой подачи. 3. Учебно – тренировочная игра, судейство.	
24	1. Техника владения мячом в парах. 2. Верхняя подача.	1	1. Совершенствование техники владения мячом в парах. 2. Повторение верхней прямой подачи. 3. Учебно – тренировочная игра, судейство.	
25	1.Физическая подготовка. 2. Работа в парах, тройках. 3. Отработка технических приёмов.	1	1.Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 2.Совершенствование техники передач и приёма в парах, тройках. 3. Отработка технических приёмов, изученных ранее. 4.Учебно - тренировочная игра.	
26	1. Работа в тройках. 2. Нападающий удар.	1	1.Отработка элементов волейбола в тройках. 2.Разучивание прямого нападающего удара. 3.Пионербол с элементами волейбола.	
27	1.Работа во встречных колоннах. 2. Нападающий удар.	1	1.Разминка с волейбольными мячами. 2.Повторение прямого нападающего удара. 3.Учебно - тренировочная игра.	
Спортивные игры (баскетбол)		4		
28	1. Вырывание и выбивание мяча. 2. Учет - ведения мяча с ускорением.	1	1.Разучивание вырывания и выбивания мяча. 2. Учет. 3. Учебно – тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
29	1. Вырывание и выбивание мяча. 2. Ведение мяча. 3. Броски после двух шагов.	1	1. Повторение вырывания и выбивания мяча. 2. Закрепление ведения мяча с изменением движения 3. Разучивание бросков по щиту после двух шагов через защиту. 4. Учебно – тренировочная игра.	
30	1. Передачи мяча в тройках. 2. Штрафной бросок. 3. Броски после двух шагов.	1	1. Разучивание передачи мяча в тройках. 2. Разучивание штрафного броска. 3. Повторение бросков по щиту после ведения и двух шагов. 3. Учебно – тренировочная игра.	
31	1. Работа в парах. 2. Броски в кольцо.	1	1. Работа в парах в движении. 2. Повторение различных бросков с различных точек. 3.Учебно – тренировочная игра.	
Спортивные игры (волейбол)		5		

32	1. Работа в парах. 2. Верхняя подача.	1	1. Разминка в парах с волейбольными мячами. 2. Совершенствование верхней прямой подачи. 3. Учебная игра в волейбол	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
33	1. Техника передачи и приёма в парах. 2. Эстафеты с волейбольными мячами.	1	1. Совершенствование техники передачи и приёма в парах. 2. Эстафеты с волейбольными мячами. 3. Учебная игра в волейбол.	
34	1. Работа в парах, тройках. 2. Нападающий удар	1	1. Разминка в парах, тройках с волейбольными мячами и в движении. 2. Повторение прямого нападающего удара. 3. Учебная игра в волейбол.	
35	1. Техника приёма и передачи мяча. 3. Нижняя подача.	1	1. Эстафеты с предметами для разминки. 2. Совершенствование передачи и приёма мяча. 3. Совершенствование нижней прямой подачи. 4. Учебная игра в волейбол.	
36	1. Техника передачи и приёма мяча. 2. подача мяча. 3. Нападающий удар.	1	1. Совершенствование техники передачи и приёма мяча. 2. Совершенствование различных видов подач. 3. Совершенствование нападающего удара. 4. Учебная игра в волейбол.	
Ритмическая гимнастика		3		
37	1. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. 2. Общеразвивающие упражнения.	1	1. Понятие о ритмической гимнастике, аэробике, их цель, задачи, содержание и формы организации. 2. Комплекс упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.	Понимать представление о современных оздоровительных системах физического воспитания.
38	1. Танцевальные упражнения. 2. Танцевальные движения из народных и современных танцев.	1	Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений. 1. Приставной шаг; переменный шаг. 2. Каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание.	Выполнять танцевальные упражнения и движения
39	1. Организация самостоятельных занятий. 2. Танцевальные упражнения и движения из народных и современных танцев.	1	1. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 2. Шаг галопа, польки и вальса, каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание.	Планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
Гимнастика с основами акробатики		9		
40	1. ТБ на уроках гимнастики . 2. Значение осанки для здоровья человека.	1	1. Повторение ТБ, приёмы страховки, само страховки и правила поведения на уроках гимнастики.	Понимать значение осанки для здоровья

	3. Акробатические элементы.		2. Значение осанки для здоровья человека, правила выполнения упражнений при нарушении осанки.. 3. Повторение акробатических элементов – кувырки вперёд и назад в группировке, вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов два кувырка вперед слитно, "мост" из положения стоя с помощью.	человека
41	1. Акробатические элементы. 2. Акробатическая комбинация.	1	1. Повторение акробатических элементов. 2. Разучивание акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
42	1. Полоса препятствий. 2. Акробатическая комбинация.	1	1. С разнообразными прикладными заданиями (лазание, перелезание, ползание). 2. Повторение акробатической комбинации.	
43	1. Перестроения в колонне, шеренге. 2. Акробатическая комбинация.	1	1. Повторение перестроений в колонне, шеренге. 2. Повторение ранее изученные акробатические элементы. 3. Закрепление акробатической комбинации.	
44	1. Учёт - акробатическая комбинация. 2. Прыжки через длинную скакалку.	1	1. Повторение ранее изученных акробатических элементов. 2. Учёт – акробатическая комбинация 3. Прыжки через длинную скакалку.	
45	1. Перестроения в колонне, шеренге. 2. Повторение прыжков через скакалку. 3. Эстафеты.	1	1. Повторение перестроений в колонне, шеренге. 2. Повторение прыжков через длинную и короткую скакалку. 3. Эстафеты с элементами акробатики.	
46	1. Прыжки через скакалку. 2. Опорный прыжок ноги врозь. 3. Эстафеты.	1	1. Повторение прыжков через длинную и короткую скакалку. 2. Повторение опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла. 3. Эстафеты с элементами акробатики	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
47	1. Опорный прыжок ноги врозь. 2. Упражнения на гимнастических снарядах.	1	1. Закрепление опорного прыжка ноги врозь. 2. Упражнения на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине, брусьях (мал.).	
48	1. Комплекс для физкультпаузы. 2. Упражнения на гимнастических снарядах. 2. Учёт – опорный прыжок.	1	1. Подбор упражнений и составление комплекса физкультпауз. 2. Упражнения на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине (мал.) 3. Учёт – опорный прыжок.	
Лыжная подготовка		20		
49-50	1. ТБ на уроках лыжной подготовки . 2. ЭКК. КНИ. История лыжного спорта в РК.	2	1. ТБ на уроках лыжной подготовки, подготовка спортивной формы, подбор обуви и лыжного инвентаря.	Выполнять передвижение на лыжах

	3. Прохождение дистанции до 3 км.		2. История лыжного спорта в РК. Основные правила соревнований. 3. Прохождение дистанции до 3 км в равномерном темпе попеременным 2-шажным ходом. 4. Коми национальные игры (КНИ).	различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
Спортивные игры (баскетбол)		5		
51	1. Передачи мяча в тройках. 2. Техника владения мячом.	1	1. Повторение передач в движении в тройках. 2. Совершенствование техники владения мячом в движении. 3. Учебно – тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
52-53	1. Учёт – попеременный 2-хшажный ход. 2. Одновременный двухшажный ход. 3. ЭКК. КНИ.	2	1. Учёт – попеременный 2-хшажный ход. 2. Разучивание одновременного двухшажного хода. 3. Коми национальные игры (КНИ).	Выполнять передвижение на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
54	1. Ведение мяча, передачи. 2. Броски мяча. 3. Прохождения через защиту.	1	1. Ведение мяча с ускорением, передачи. 2. Повторение бросков мяча с различных точек. 3. Разучивание прохождения через защитников (3х3). 4. Учебно – тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
55-56	1. Одновременный двухшажный ход. 2. Спуски с гор, подъёмы.	2	1. Передвижение на лыжах до 3 км. 2. Повторение одновременного двухшажного хода. 3. Повторение спусков с гор в основной стойке, подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой».	Выполнять спуски и подъёмы с пологого склона
57	1. Ведение мяча, передачи. 2. Броски с разных точек.	1	1. Ведение мяча с ускорением через препятствия с передачей мяча партнёру. 2. Повторение бросков мяча с различных точек.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях

			3. Учебно – тренировочная игра.	учебной и игровой деятельности
58-59	1. Преодоление спусков и подъёмов. 2. Учёт – одновременный двухшажный ход.	2	1. Совершенствование техники преодоления спусков и подъёмов. 2. Учёт – одновременный двухшажный ход.	Выполнять спуски и подъёмы с пологого склона
60	1. Работа в группах. 2. Тактические и технические приёмы игры в баскетбол.	1	1. Работа в группах. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в баскетбол. 3. Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
61-62	1. Спуски с торможением "плугом", подъёмы. 2. Одновременный бесшажный ход.	2	1. Передвижение на лыжах до 2 км. 2. Повторение спусков и торможения "плугом" и подъёмы изученными способами. 3. Повторение одновременного бесшажного хода.	Выполнять спуски и подъёмы с пологого склона
63	1. Работа в группах. 2. Тактические и технические приёмы игры в баскетбол.	1	1. Работа в группах. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в баскетбол. 3. Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
64-65	1. Одновременный бесшажный ход. 2. Учёт – торможение плугом. 3. ЭКК. КНИ.	2	1. Совершенствование одновременного бесшажного хода. 2. Учёт – торможение плугом. 3. Коми национальные игры (КНИ).	Выполнять спуски и подъёмы с пологого склона
Спортивные игры (волейбол)		5		
66	1. Работа в парах. 2. Нападающий удар.	1	1. Разминка в парах с волейбольными мячами. 2. Повторение прямого нападающего удара. 3. Пионербол с элементами волейбола.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
67-68	1. Повороты плугом на спуске. 2. Учёт – 2 км по пересечённой местности. 3. ЭКК. КНИ.	2	1. Разучивание поворотов плугом на спуске. 2. Учёт – 2 км по пересечённой местности. 3. Коми национальные игры (КНИ).	Выполнять спуски и подъёмы с пологого склона
69	1. Работа в тройках. 2. Нападающий удар. 3. Поддача.	1	1. Работа в тройках в движении. 2. Повторение прямого нападающего удара. 3. Повторение ранее изученных подач. 4. Пионербол с элементами волейбола.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой

				деятельности
70-71	1. Повороты плугом на спуске. 2. Учёт – 3 км по пересечённой местности.	2	1. Повторение поворота плугом на спуске. 2. Учёт – прохождение дистанции 3 км.	Выполнять спуски и подъёмы с пологого склона
72	1. Работа в тройках. 2. Технические действия игроков на поле.	1	1. Работа в тройках в движении. 2. Технические действия игроков на поле. 3. Учебно – тренировочная игра по упрощённым правилам.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
73-74	1. Катание с гор с использованием изученных приёмов. 2. ЭКК. КНИ на лыжах.	2	1. Передвижение на лыжах до 2,5 км. 2. Катание с гор с использованием всех ранее изученных приёмов. 3. КНИ на лыжах.	Выполнять спуски и подъёмы с пологого склона
75	1. ОРУ с набивными мячами в парах. 2. Технические действия игроков на поле.	1	1. ОРУ с набивными мячами в парах. 2. Технические действия игроков на поле. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с элементами пионербола.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
76-77	1. Передвижение на лыжах до 2,5 км. 2. Катание с горок. 3. ЭКК. КНИ.	2	1. Передвижение на лыжах до 2,5 км. 2. КНИ на снегу. 3. Катание с горки.	Выполнять передвижение на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
78	1. Работа с набивными мячами. 2. Технические действия игроков на поле.	1	1. Совершенствование ОРУ с набивными мячами. 2. Технические действия игроков на поле. 3. Учебно – тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
Спортивные игры ("Русская лапта")		4		
79	1. ТБ при игре " Русская лапта ". 2. Работа с маленькими мячами.	1	1. Повторение ТБ, правил игры в лапту. 2. Работа в парах, группах.	Выполнять основные технические действия и

	3. Тактические приёмы игры.		3.Совершенствование игры в лапту(тактические приёмы). 4. Учебная игра.	приёмы игры в русскую лапту в условиях учебной и игровой деятельности
80	1. Круговая тренировка. 2. Тактические приёмы игры.	1	1.На развитие физических качеств. 2. Совершенствование игры в лапту(тактические приёмы). 3. Учебная игра.	
81	1.Разминка в парах. 2. Технические и тактические приёмы игры.	1	1.Разминка для верхнего плечевого пояса. 2.Совершенствование игры в лапту	
82	1. Эстафеты. 2. Технические и тактические приёмы игры.	1	1. С различными мячами. 2.Совершенствование игры в лапту	
Спортивные игры (баскетбол)		4		
83	1. Работа в парах. 2. Тактические и технические приёмы игры в баскетбол.	1	1. Работа в парах. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в баскетбол. 3.Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
84	1. Работа в группах. 2. Тактические и технические приёмы игры в баскетбол.	1	1. Работа в группах. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в баскетбол. 3.Учебно-тренировочная игра.	
85	1. Эстафеты. 2. Тактические и технические приёмы игры в баскетбол.	1	1. Разминка с мячами и без. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в баскетбол. 3.Учебно-тренировочная игра.	
86	1. Круговая тренировка. 2. Тактические и технические приёмы игры в баскетбол.	1	1. Круговая тренировка с мячами. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в баскетбол. 3.Учебно-тренировочная игра.	
Спортивные игры (волейбол)		4		
87	1. Работа в парах. 2. Тактические и технические приёмы игры.	1	1. Работа в парах. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в волейбол. 3.Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
88	1. Работа в группах. 2. Тактические и технические приёмы игры.	1	1. Работа в группах. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в волейбол. 3.Учебно-тренировочная игра.	

89	1. Эстафеты. 2. Тактические и технические приёмы игры.	1	1. Разминка с мячами и без. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в волейбол. 3. Учебно-тренировочная игра.	
90	1. Круговая тренировка. 2. Тактические и технические приёмы игры.	1	1. Круговая тренировка с мячами. 2. Совершенствование тактических и технических приёмов игры в волейбол. 3. Учебно-тренировочная игра.	
Лёгкая атлетика		10		
91	1. ТБ на уроках лёгкой атлетики . 2. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". 3. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». 4. Промежуточная аттестация.	1	1. ТБ уроках легкой атлетики. 2. Рассказать о всероссийском физкультурно - спортивном комплексе "Готов к труду и обороне". 3. Бег на выносливость до 4-и минут. 4. Повторение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	Повторять технику безопасности
92	1. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1. ОРУ со скакалками, прыжковые упражнения. 2. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». 3. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - сгибание и разгибание рук из упора лёжа (девочки) и подтягивание из виса (мальчики).	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств
93	1. Учёт – прыжок в высоту способом «Перешагивание». 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1. Учёт – прыжок в высоту способом «Перешагивание». 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - челночный бег 3x10 метров.	
94	1. 6-и минутный бег. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» . 3. Метание мяча.	1	1. 6-и минутный бег для развития выносливости. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд. 3. Метание мяча в цель с различных расстояний.	
95	1. Бег до 7 минут. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания». 3. Метание малого мяча.	1	1. Переменный бег до 7-и минут 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - упражнение на гибкость. 3. Повторение метания малого мяча на дальность.	
96	1. ОРУ в движении. 2. Встречные эстафеты. 3. Учёт - бег 200м.	1	1. Бег, ОРУ в движении, СБУ. 2. Провести встречные эстафеты. 3. Учёт.	Выполнять легкоатлетические упражнения

			4. Упражнения на расслабление и равновесие.	
97	1. ОРУ, СБУ . 2. Учёт - бег400м.	1	1. ОРУ, СБУ. 2. Учёт. 3. Игры по выбору учащихся.	
98	1. Бег до 8-и минут. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1. Переменный бег до 8-и минут для развития выносливости 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - прыжок в длину с места.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств
99	1. Теория: плавание. 2. Разминка в движении. 3.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1.Вхождение в воду. Подводящие упражнения. 2. Разминка в движении. 3.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» в беге на 30, 60 метров (по возрасту).	
100	1.Разминка в эстафетах. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания». 3. Основные способы плавания (кроль на груди, спине, брасс).	1	1.Разминка в эстафетах. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» в беге на 1000м. 3.Повторение основных способов плавания (кроль на груди, спине, брасс). Техника выполнения Имитация.	
Спортивные игры (футбол)		5		
101	1. ТБ во время игры в футбол . 2.Стойки, перемещения. 3. Удар по мячу.	1	1. ТБ и правила игры в футбол. 2.Разминка в эстафетах. 3.Повторение стоек игроков, перемещения. 4. Разучивание удара по мячу серединой подъёма.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности
102	1. Перемещения, повороты. 2. Удары по мячу. 3. Остановка мяча.	1	1.Перемещения приставными шагами, боком, повороты (техника владения мячом). 2. Повторение ударов по мячу серединой подъёма. 3.Разучивание остановки летящего мяча серединой подъёма. 4. Учебная игра.	
103	1. Стойки игроков, перемещения. 2.Остановка мяча. 3. Ведение мяча.	1	1. Повторение стойки игроков, перемещения, ведение мяча, повороты. 2. Повторение остановки летящего мяча серединой подъёма. 3. Учебная игра.	
104	1. Ведение мяча, удары. 2. Тактические приёмы игры.	1	1. Повторение ударов внутренней и внешней стороной стопы. 3. Тактические приёмы игры (отработка в тройках). 4.Учебная игра.	
105	1. Ведение мяча, удары. 2. Тактические приёмы игры.	1	1. Повторение ударов внутренней и внешней стороной стопы. 3. Тактические приёмы игры (отработка в тройках).	

			4. Учебная игра.
	Всего	105	

Учебно-тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Содержание	
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе уроков		
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков		
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	108		
4	Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность	В процессе уроков		
	<i>Лёгкая атлетика</i>	10		
1	1. ТБ на уроках <u>легкой атлетики</u> . 2. Физическое развитие человека. 3. Старт, стартовый разгон.	1	1. ТБ и правила поведения легкой атлетики. 2. Физическое развитие человека. 3. Повторение различных видов старта, стартового разгона.	Выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующие на быстроту, выносливость
2	1. Эстафетный бег. 2. Учёт - бег 60м с высокого старта.	1	1. Повторение эстафетного бега с передачей палочки сверху. 2. Учёт. 3. Бег в медленном темпе до 4 мин.	
3	1. Старт с преследованием. 2. Эстафетный бег. 3. Бег с ускорениями.	1	1. Низкий старт с преследованием (3-4 раза) до 20м. 2. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки сверху. 3. Провести бег в медленном темпе с 2-3 ускорениями до 80м в течение 6 мин.	
4	1. Учёт - бег 200 м. 2. Передачи эстафетной палочки. 3. Бег с ускорениями.	1	1. Учёт. 2. Повторение техники передачи эстафетной палочки изученным способом. 3. Бег до 8 мин с 2-3 ускорениями до 60м.	
5	1. Бег до 9 мин с ускорениями. 2. Учёт - техника передачи эстафетной палочки.	1	1. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями до 80м. 2. Учёт.	Выполнять легкоатлетические упражнения

			3. Спортивные игры.	
6	1. Работа в парах. 2. Бег до 10 мин с ускорениями. 3. Метание мяча.	1	1. Упражнения в парах на сопротивление. 2. Бег в медленном темпе до 10 мин с ускорениями. 3. Повторение техники метания мяча на дальность.	
7	1. Учёт - бег 400м. 2. Метания мяча.	1	1. Учёт. 2. Совершенствование техники метания мяча на дальность 3. Игры.	
8	1.ОРУ, СБУ. 2. Учёт - бег на 1000м.	1	1.ОРУ, СБУ в движении. 2. Учёт. 3. Упражнения на расслабление.	
9	1. Бег до 8 мин. 2. Прыжковые упражнения.	1	1. Медленный бег до 8 мин. 2. Провести серию различных прыжков (с места, через короткую скакалку различными способами, через гимнастическую скамейку). 3. Игры	
10	1. ОРУ, СБУ. 2. Бег с преодолением препятствий. 3. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1. ОРУ,СБУ в движении. 2. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. 2. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Преодолевать искусственные и естественные препятствия
Спортивные игры (баскетбол)		9		
11	1. ТБ на уроках по баскетболу . 2. Техника движений. 3. Работа в парах. 4. Ведения мяча, передачи.	1	1. ТБ и правила игры в баскетбол . 2. Техника движений и её основные показатели. Оценка техники упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. 3. ОРУ в парах на сопротивление. 4. Совершенствование техники ведения правой и левой рукой, передачи на месте и в движении.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
12	1. Физическая культура в современном обществе. 2. Бросок в кольцо в прыжке. 3. Эстафеты набивными мячами.	1	1. Физическая культура в современном обществе. 1. Разучивание броска мяча одной рукой от головы в прыжке (юн), броска двумя руками от головы (дев). 2. Повторение бросков по кольцу в прыжке. 3. Эстафеты набивными мячами 2-3кг.	

13	1. Броски по кольцу в прыжке. 2. Тактические действия трёх нападающих против двух защитников.	1	1. Совершенствование бросков по кольцу в прыжке. 2. Разучивание тактических действий трёх нападающих против двух защитников. 3. Учебная игра.	
14	1. Броски мяча одной и двумя руками. 2. Тактические действия двух нападающих против одного защитника.	1	1. Совершенствование бросков мяча одной рукой от головы в прыжке (юн), бросков двумя руками от головы (дев). 2. Повторение тактических действий двух нападающих против одного защитника. 3. Учебная игра.	
15	1. Броски по кольцу в прыжке. 2. Действия трёх нападающих против двух защитников.	1	1. Совершенствование бросков по кольцу в прыжке. 2. Повторение действий трёх нападающих против двух защитников. 3. Учебная игра	
16	1. Работа в парах с набивными мячами. 2. Действия трёх нападающих против двух защитников.	1	1. Работа в парах с набивными мячами. 2. Повторение действий трёх нападающих против двух защитников. 3. Учебная игра в баскетбол 4х4 и 5х5 человек.	
17	1. Работа в парах с набивными мячами. 2. Штрафной бросок. 3. Передача мяча в движении.	1	1. Работа в парах с набивными мячами. 2. Повторение штрафного броска. 3. Повторение передачи мяча в движении. 4. Учебная игра в баскетбол 4х4 и 5х5 человек.	
18	1. Передача мяча в движении. 2. Штрафной бросок.	1	1. Совершенствование техники владения мячом – передача мяча в движении, штрафной бросок. 2. Учебная игра в баскетбол 4х4 и 5х5 человек.	
19	1. Тактика игры в защите и нападении. 2. Штрафные броски. 3. Учёт - передача мяча в парах.	1	1. Тактика игры в защите и нападении. 2. Штрафные броски. 3. Учёт - передача мяча в парах в движении.	
Спортивные игры (волейбол)		8		
20	1. ТБ на уроках волейбола . 2. Спорт и спортивная подготовка. 3. Работа в парах с мячом у сетки. 4. Подача.	1	1. ТБ и правила поведения на уроках волейбола. 2. Спорт и спортивная подготовка. 3. Повторение у сетки приёмаи передачи мяча. 3. Совершенствование верхней и нижней прямой подачи. 4. Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
21	1. Передача мяча в прыжке. 2. Нападающий удар. 3. Подача.	1	1. Повторение перемещений игроков. 2. Повторение передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку.	

			3. Закрепление нападающего удара. 4. Совершенствование нижней прямой подачи. 5. Учебная игра.	
22	1. Передача мяча в прыжке. 2. Нападающий удар. 3. Подача.	1	1. Совершенствование элементов: передачи мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку, нападающего удара, нижней прямой подачи. 2. Учебная игра.	
23	1. Работа во встречных колоннах. 2. Передача мяча назад прогнувшись. 3. Нападающий удар.	1	1. Работа с волейбольными мячами во встречных колоннах на владение техники. 2. Повторение передачи мяча назад прогнувшись. 3. Совершенствование нападающего удара. 4. Учебная игра.	
24	1. Передача мяча назад прогнувшись. 2. Подача.	1	1. Совершенствование передачи мяча назад прогнувшись. 2. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. 3. Учебная игра.	
25	1. Техники владения мячом в парах, тройках. 2. Техника выполнения изученных элементов.	1	1. Отработка техники владения мячом в парах, тройках. 2. Совершенствование техники изученных элементов. 3. Учебная игра.	
26	1. Техника выполнения изученных элементов. 2. Подачи по зонам.	1	1. Совершенствование техники изученных элементов. 2. Отработка различных подач в заданную зону. 3. Учебная игра.	
27	1. Техника выполнения изученных элементов. 2. Подачи по зонам.	1	1. Совершенствование техники изученных элементов. 2. Отработка различных подач в заданную зону. 3. Учебная игра.	
Спортивные игры (баскетбол)		5		
28	1. Индивидуальная разминка с мячом. 2. Финты и заслоны. 3. Комбинированная эстафета.	1	1. Самостоятельное проведение индивидуальной разминки с мячом. 2. Совершенствование финтов и заслонов. 3. Закрепление ведения мяча с изменением движения и скорости. 4. Комбинированная эстафета без учёта времени.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
29	1. Комбинированная эстафета. 2. Штрафные броски.	1	1. Повторение технических приёмов владения мячом. 2. Комбинированная эстафета. 3. Повторение штрафных бросков. 4. Учебно-тренировочная игра.	

30	1. Техника владения мячом в парах. 2. Техника командных действий.	1	1. Совершенствование техники владения мячом в парах. 2. Совершенствование техники командных действий. 3. Учебно-тренировочная игра.	
31	1. Организация досуга средствами фк. 2. Техника владения мячом. 3. Учёт – ведение мяча с изменением направления.	1	1. Организация досуга средствами фк 2. Совершенствование техники владения мячом. 3. Учёт – ведение мяча с изменением направления на время, используя баскетбольную разметку.	
32	1. Техники владения мячом. 2. Финты, заслоны.	1	1. Совершенствование техники владения мячом индивидуально. 2. Совершенствование финтов и заслонов. 3. Учебно-тренировочная игра.	
Спортивные игры (волейбол)		5		
33	1. Передача мяча сверху, приём. 2. Передача назад прогнувшись. 3. Верхняя подача.	1	1. Повторение верхней передачи, приём снизу, верхняя передача назад. 2. Совершенствование верхней прямой подачи. 3. Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
34	1. Нападающий удар, одиночное блокирование. 2. Подачи по зонам.	1	1. Совершенствование нападающего удара. 2. Разучивание одиночного блокирования. 3. Совершенствование различных подач в указанную зону. 4. Учебная игра.	
35	1. Нападающий удар, одиночное блокирование. 2. Подачи по зонам.	1	1. Совершенствование нападающего удара. 2. Разучивание одиночного блокирования. 3. Совершенствование различных подач в указанную зону. 4. Учебная игра.	
36	1. Нападающий удар, парное блокирование. 2. Подачи по зонам.	1	1. Совершенствование нападающего удара. 2. Разучивание парного блокирования. 3. Совершенствование различных подач в указанную зону. 4. Учебная игра.	
37	1. Нападающий удар, парное блокирование. 2. Подачи по зонам.	1	1. Совершенствование нападающего удара. 2. Разучивание парного блокирования. 3. Совершенствование различных подач в указанную зону. 4. Учебная игра.	
Ритмическая гимнастика		3		
38	1. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. 2. Общеразвивающие упражнения.	1	1. Понятие о ритмической гимнастике, аэробике, их цель, задачи, содержание и формы организации. 2. Комплекс упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.	Понимать представление о современных оздоровительных системах физического

				воспитания.
39	1. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий фк.	1	1. Комплексы общеразвивающих упражнений на формирование коррекции осанки и телосложения.	Выполнять комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий фк.
40	1. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. 2. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий фк.	1	1. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений на формирование коррекции осанки и телосложения.	Планировать самостоятельные занятия по спортивной подготовке
Гимнастика с основами акробатики		8		
41	1. ТБ на <u>гимнастике</u> . 2.ОРУ типа зарядки. 3. Акробатические элементы.	1	1. ТБ на уроках гимнастики.Повторение о страховке и самостраховке и помощи при выполнении упражнений на снарядах и акробатике. 2.Разучивание ОРУ типа зарядки. 3. Повторение акробатических элементов: - кувырки: назад –вперёд в группировке, вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов, назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. – мальчики : стойка на лопатках в пережат в упор присев, стойка на голове и руках силой; комбинации из 3-5 элементов; девочки: стойка на лопатках; из положения «мост» опускание в упор стоя на правом (левом) колене; комбинации из 3-5 элементов	Выполнять акробатические элементы
42	1.Акробатические элементы 2. Акробатическая комбинация.	1	1.Повторение комплекса типа зарядки. 2. Акробатические элементы: Повторение – кувырки: назад -вперёд в группировке, вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов, назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. 3.Разучивание - кувырки :назад в упор ноги врозь, длинный кувырок вперёд с разбега. 4. Повторение – мальчики: стойка на лопатках в пережат в упор присев, стойка на голове и руках силой, комбинацию из 3-5 элементов; девочки: стойка на лопатках; из положения «мост» опускание в упор стоя на правом (левом) колене 5. Разучивание комбинации из 3-5 элементов.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений

43	1. Работа в парах. 2. Акробатическая комбинация.	1	1. Упражнения на силу в парах. 2. Повторение ранее изученные элементов. 3. Повторение акробатической комбинации из 3-5 элементов.	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных элементов
44	1. Учёт – акробатическая комбинация. 2. Опорный прыжок.	1	1. Учёт – акробатическая комбинация из 3-5 элементов. 2. Разучивание опорного прыжка ноги врозь через гимнастического «козла»	
45	1. Опорный прыжок ноги врозь.	1	1. Повторение опорного прыжка ноги врозь через гимнастического «козла».	
46	1. Учёт – опорный прыжок ноги врозь.	1	1. Учёт. 2. Игры.	
47	1. Упражнения на гимнастических снарядах.	1	1. Упражнения на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине, брусьях (юн.)	
48	1. Круговая тренировка. 2. Упражнения на гимнастических снарядах.	1	1. На развитие физических качеств. 2. Упражнения на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине, брусьях (юн.)	
Лыжная подготовка		20		
49-50	1. ТБ на уроках лыжной подготовки . 2. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	2	1. ТБ на уроках лыжной подготовки , температурный режим. Подготовка к занятиям ФК. (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор лыжного инвентаря. 2. Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного ходов. 3. Прохождение дистанции до 1.5 км.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
Спортивные игры (баскетбол)		5		
51	1. Самоконтроль и самонаблюдение. 2. Взаимодействие трёх игроков в нападении.	1	1. Самоконтроль и самонаблюдение при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. 2. Взаимодействие трёх игроков в нападении. 3. Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
52-53	1. Попеременный и одновременный двухшажный ход. 2. Спуски с горок.	2	1. Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного ходов во время прохождения дистанции до 2 км. 2. Совершенствование техники спусков: по прямой и наискось в	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологих склонов

	3. Повороты. 4. ЭКК. КНИ.		основной стойке 3. Повороты: махом на месте через лыжи вперёд и назад 4. Коми национальные игры на снегу.	
54	1. Работа в парах. 2. Тактические действия: заслон, быстрый прорыв	1	1. Разминка в парах с баскетбольными мячами (передачи и ловля от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, ловля высоко летящего мяча). 2. Тактические действия: заслон, быстрый прорыв. 3. Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
55-56	1. Одновременный бесшажный ход. 2. Учёт – прохождение дистанции 1 км 3. Катание с горок.	2	1. Повторение техники одновременного бесшажного хода. 2. Совершенствование техники ранее изученных ходов на дистанции до 1 км. 3. Учёт – прохождение 1 км на время с использованием ранее изученных лыжных ходов. 4. Катание с горок.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
57	1. Бросков в кольцо. 2. Учёт - учебная игра по всем правилам	1	1. Совершенствование техники бросков в кольцо двумя руками от груди, одной в прыжке, штрафной бросок. 2. Учёт - учебная игра по всем правилам 3. Закрепление правил игры в баскетбол.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
58-59	1. Спуски и подъёмы. 2. Учёт – прохождение дистанции 2 км	2	1. Совершенствование техники подъёмов: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой» на крутых подъёмах. Техники спусков: по прямой и наискось в основной стойке 2. Учёт – 2 км на время с использованием ранее изученных ходов.	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологих склонов
60	1. Броски в кольцо. 2. Позиционное нападение и личная защита.	1	1. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов, ведения и бросков: броски одной рукой от плеча в прыжке, штрафной бросок. 2. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2. 3х3. 3. Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
61-62	1. Спуски и подъёмы на скорости. 2. Прохождение дистанции: юноши до 3 км; девушки до 2 км.	2	1. Совершенствование техники спусков и подъёмов на скорости изученными способами. 2. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши до 3 км;	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологих склонов

	3. ЭКК. КНИ.		девушки до 2 км. 3. Игры народов коми на лыжах.	
63	1.Штрафной бросок. 2.Позиционное нападение и личная защита.	1	1.Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов, ведения и бросков. 2.Бросок одной рукой от плеча в прыжке, штрафной бросок. 3.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2. 3х3. 4.Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
64-65	1.Преодоление крутых подъёмов и спусков. 2. Техники изученных ходов на дистанции 3 км – юноши, 2 км – девушки. 3. ЭКК. КНИ.	2	1.Преодоление крутых подъёмов и спусков в низкой стойке бегом на лыжах. 2.Совершенствование техники изученных ходов на дистанции 3 км – юноши, 2 км – девушки. 3.Катание с гор ранее изученными способами 4. Игры народов коми.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
Спортивные игры (волейбол)		5		
66	1. Блокирование мяча. 2. Приём и передача мяча в сочетании с ударами и блокированием.	1	1. Групповое блокирование. 2. Совершенствование технических приёмов. 3.Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
67-68	1. Учёт – прохождение дистанции юн – 3км; дев – 2 км. 2.ЭКК. КНИ.	2	1. Учёт – прохождение дистанции на время- юноши – 3км; девушки – 2 км 2. Игры народов коми.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
69	1. Блокирование мяча. 2. Приём и передача мяча в сочетании с ударами и блокированием.	1	1. Групповое блокирование. 2. Совершенствование технических приёмов. 3.Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в

				волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
70-71	1.Переход с попеременных ходов на одновременные. 2. Спуски и подъёмы.	2	1.Совершенствование техники ходов на учебном круге. 2.Разучивание перехода с попеременных ходов на одновременные. 3.Повторение техники спусков в различной стойке, подъёмов различными способами, изученных ранее.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
72	1. Нападающий удар с различных зон. 2. Блокирование мяча.	1	1.Совершенствование нападающего удара. 2. Одиночное и парное. 3.Учебная игра	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
73-74	1.Переход с попеременных ходов на одновременные. 2. Спуски и подъёмы.	2	1.Повторение перехода с попеременных ходов на одновременные. 2.Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов при прохождении дистанции до 5 км. 3.Катание с гор.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
75	1. Нападающий удар в различные зоны. 2. Сочетание различных приёмов и передач, ударов.	1	1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Совершенствование командно - тактических приёмов. 3. Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
76-77	1. Техника изученных лыжных ходов. 2. Спуски и подъёмы. 3.Катание с гор. 4. ЭКК. КНИ.	2	1.Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов при прохождении дистанции до 3 км. 2.Катание с гор. 3.Коми национальные игры на лыжах.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать

				технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
78	1. Нападающий удар в различные зоны. 2. Сочетание различных приёмов и передач, ударов.	1	1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Совершенствование командно - тактических приёмов. 3. Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
Спортивные игры (баскетбол)		5		
79	1. Работа в парах, тройках. 2. Техника командных действий.	1	1. Разминка в парах, тройках с баскетбольными мячами 2. Совершенствование командно - тактических действий. 3. Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
80	1. Работа в парах, тройках. 2. Техника командных действий.	1	1. Разминка в парах, тройках с баскетбольными мячами 2. Совершенствование командно - тактических действий. 3. Учебно-тренировочная игра.	
81	1. Броски в кольцо. 2. Командные действия в нападении и защите.	1	1. Совершенствование штрафных бросков, бросков с разных точек. 2. Совершенствование командно - тактических действий в нападении и защите. 3. Учебная игра	
82	1. Броски в кольцо. 2. Командные действия в нападении и защите.	1	1. Совершенствование штрафных бросков, бросков с разных точек. 2. Совершенствование командно - тактических действий в нападении и защите. 3. Учебная игра	
83	1. Сочетание различных приёмов и элементов. 2. Командные действия в нападении и защите.	1	1. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков, изученных ранее. 2. Совершенствование командно - тактических действий в нападении и защите. 3. Учебная игра.	
Спортивные игры (волейбол)		6		
84	1. Приём мяча с падением. 2. Подача мяча по зонам. 3. Работа в группах и командах.	1	1. Совершенствование технических приёмов. 2. Совершенствование командно - тактических действий. 3. Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях
85	1. Приём мяча с падением.	1	1. Совершенствование технических приёмов.	

	2. Подача мяча по зонам. 3. Работа в группах и командах.		2. Совершенствование командно - тактических действий. 3. Учебная игра.	учебной и игровой деятельности
86	1. Приём мяча с падением. 2. Подача мяча по зонам.	1	1. Совершенствование технических приёмов. 2. Совершенствование командно - тактических действий. 3. Учебная игра.	
87	1. Измерение резервов организма. 2. Учёт - подача мяча по зонам. 3. Работа в группах и командах.	1	1.Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). 2. Учёт. 3. Совершенствование командно - тактических действий.	
88	1. Приём мяча с падением. 2. Нападающий удар с блокированием.	1	1. Разучивание приёма мяча с падением. 2. Совершенствование командно - тактических действий. 3. Учебная игра.	
89	1. Приём мяча с падением. 2. Учёт - нападающий удар.	1	1. Разучивание приёма мяча с падением. 2. Учёт. 3. Учебная игра.	
Спортивные игры ("Русская лапта")		3		
90	1.ТБ во время игры "Русская лапта" . 2. Стойки игроков, перебежки. 3. Ловля и передачи мяча.	1	1.ТБ на игре. 2. Повторение стойки игроков, перебежки. 3. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах и тройках. 4. Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в русскую лапту в условиях учебной и игровой деятельности
91	1. Ловля и передачи. 2. Отработка ударов по мячу.	1	1. Совершенствование перебежек. 2. Повторение ударов по мячу, ловля. 3. Игра в лапту.	
92	1. Технические приёмы игры. 2. Индивидуальные и групповые действия.	1	1. Совершенствование технических приёмов игры. 2. Индивидуальные и групповые действия. 3. Учебная игра.	
Лёгкая атлетика		11		
93	1. Бег до 4 мин. 2. Прыжки высоту способом «перешагивание». 3. Промежуточная аттестация.	1	1.Провести медленный бег до 4 мин и комплекс ОРУ в парах. 2. Повторение техники разбега в 5-7 шагов и расчета места отталкивания в прыжках высоту способом «перешагивание».	Выполнять легкоатлетические упражнения
94	1. Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1.Совершенствование техники разбега в 5-7 шагов и расчет места отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание». 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - прыжок в длину с места.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального

95	1. Учёт - прыжки с разбега способом «перешагивание». 2.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1. Учёт - техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 2.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - челночный бег 3х10 метров.	развития основных физических качеств
96	1.Эстафетный бег. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1.Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. 2.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - упражнение на гибкость.	
97	1. Эстафетный бег. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1.Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. 2.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	
98	1. Бег до 3 мин, ОРУ, СБУ. 2.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» .	1	1.Провести бег до 3 мин, ОРУ, СБУ. 2.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - сгибание и разгибание рук из упора лёжа (девочки) и подтягивание из виса (мальчики).	
99	1. ОРУ, СБУ. 2.Равномерный бег на выносливость до 2 км.	1	1. ОРУ, СБУ. 2.Равномерный бег (2000м – мальчики, 1500м – девочки) 3.Развитие выносливости	Выполнять легкоатлетические упражнения
100	1.ОРУ, СБУ. 2. Низкий старт, стартовый разгон. 3. Работа на коротких дистанциях.	1	1.Провести бег до 4 мин., ОРУ, СБУ. 2. Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон. Бег по дистанции до 60м. 3. Развитие скоростных качеств	
101	1.ОРУ, СБУ. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1.Провести разминку – бег в сочетании с ОРУ и СБУ. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» в беге на 60 метров 3.Развитие скоростных качеств.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств
102	1. Теория: плавание. 2. СБУ. 3. Учёт - бег 200м.	1	1. История плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде. 2. СБУ. 3. Учёт - бег 200м . 4. Игры по выбору учащихся	Выполнять легкоатлетические упражнения
103	1. СБУ. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания». 3. Повторение основных способов плавания (кроль на груди, спине, брасс). Техника выполнения Имитация.	1	1.Провести разминку. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» в беге на 1000м 3. . Повторение основных способов плавания (кроль на груди, спине, брасс). Техника выполнения Имитация.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

Спортивные игры (футбол)		5		
104	1.ТБ на уроках <u>футбола</u> . 2. Удары по мячу. 3. Ведение мяча.	1	1. ТБ на уроках футбола, история футбола. 2. Повторение ударов по катящемуся мячу внешней частью подъёма, удары носком. 3. Разучивание ударов по летящему мячу средней частью стопы. 4. Совершенствование ведения мяча с различными заданиями. 5. Учебная игра	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности
105	1. Удары по мячу. 2. Технические приёмы игры. 3. Ведение мяча.	1	1.Повторение ударов серединой лба на месте. 2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. 3.Разучивание ведения мяча с активным сопротивлением соперника. 4. Совершенствование командно - тактических действий 5.Учебная игра	
106	1. Комбинация из ранее изученных элементов.	1	1. Повторить ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. 2. Совершенствование командно - тактических действий. 4. Учебная игра.	
107	1. Технические приёмы игры. 2. Комбинация из ранее изученных элементов.	1	1. Совершенствование командно - тактических действий. 2. Учебная игра.	
108	1. Технические приёмы игры. 2. Комбинация из ранее изученных элементов.	1	1. Совершенствование командно - тактических действий. 2. Учебная игра.	
	Всего	108		

Учебно-тематическое планирование

9класс

	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе уроков		
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков		
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	102		
4	Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность	В процессе уроков		
	Лёгкая атлетика	10		

1	4. ТБ на уроках <u>легкой атлетики</u> . 5. Физическое развитие человека. 3. Старт, стартовый разгон.	1	1. ТБ и правила поведения легкой атлетики. 2. Физическое развитие человека. 6. Повторение различных видов старта, стартового разгона.	Выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие быстроты
2	4. Эстафетный бег. 5. Учёт - бег 60м с высокого старта.	1	1. Повторение эстафетного бега с передачей палочки сверху. 2. Учёт. 6. Бег в медленном темпе до 4 мин.	
3	4. Старт с преследованием. 5. Эстафетный бег. 3. Бег с ускорениями.	1	1. Низкий старт с преследованием (3-4 раза) до 20м. 2. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки сверху. 6. Провести бег в медленном темпе с 2-3 ускорениями до 80м в течение 6 мин.	
4	1. Учёт - бег 200 м. 2. Передачи эстафетной палочки. 3. Бег с ускорениями.	1	1. Учёт. 2. Повторение техники передачи эстафетной палочки изученным способом. 3. Бег до 8 мин с 2-3 ускорениями до 60м.	
5	3. Бег до 9 мин с ускорениями. 4. Учёт - техника передачи эстафетной палочки.	1	1. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями до 80м. 2. Учёт. 3. Спортивные игры.	Выполнять легкоатлетические упражнения
6	4. Работа в парах. 5. Бег до 10 мин с ускорениями. 6. Метание мяча.	1	1. Упражнения в парах на сопротивление. 2. Бег в медленном темпе до 10 мин с ускорениями. 3. Повторение техники метания мяча на дальность.	
7	2. Учёт - бег 400м. 2. Метания мяча.	1	1. Учёт. 2. Совершенствование техники метания мяча на дальность 3. Игры.	
8	1.ОРУ, СБУ. 2. Учёт - бег на 1000м.	1	1.ОРУ, СБУ в движении. 2. Учёт. 3. Упражнения на расслабление.	
9	4. Бег до 8 мин. 5. Прыжковые упражнения.	1	1. Медленный бег до 8 мин. 2. Провести серию различных прыжков (с места, через короткую скакалку различными способами, через гимнастическую скамейку). 6. Игры	

10	1.ОРУ, СБУ. 2. Бег с преодолением препятствий. 3. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1. ОРУ,СБУ в движении. 2. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. 2. Подготовка к сдаче норм ГТО.	
Спортивные игры (баскетбол)		9		
11	5. ТБ на уроках по баскетболу . 6. Техника движений. 7. Работа в парах. 8. Ведения мяча, передачи.	1	1. ТБ и правила игры в баскетбол . 2. Техника движений и её основные показатели. Оценка техники упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. 3. ОРУ в парах на сопротивление. 4. Совершенствование техники ведения правой и левой рукой, передачи на месте и в движении.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
12	1. Физическая культура в современном обществе. 2. Бросок в кольцо в прыжке. 3. Эстафеты набивными мячами.	1	1. Физическая культура в современном обществе. 3. Разучивание броска мяча одной рукой от головы в прыжке (юн), броска двумя руками от головы (дев). 4. Повторение бросков по кольцу в прыжке. 3. Эстафеты с набивными мячами 2-3кг.	
13	4. Броски по кольцу в прыжке. 2. Тактические действия трёх нападающих против двух защитников.	1	1. Совершенствование бросков по кольцу в прыжке. 5. Разучивание тактических действий трёх нападающих против двух защитников. 6. 3. Учебная игра.	
14	1. Броски мяча одной и двумя руками. 2. Тактические действия двух нападающих против одного защитника.	1	1. Совершенствование бросков мяча одной рукой от головы в прыжке (юн), бросков двумя руками от головы (дев). 2. Повторение тактических действий двух нападающих против одного защитника. 3. Учебная игра.	
15	4. Броски по кольцу в прыжке. 5. Действия трёх нападающих против двух защитников.	1	1. Совершенствование бросков по кольцу в прыжке. 2. Повторение действий трёх нападающих против двух защитников. 6. Учебная игра	
16	1. Работа в парах с набивными мячами. 2. Действия трёх нападающих против двух защитников.	1	2. Работа в парах с набивными мячами. 2. Повторение действий трёх нападающих против двух защитников. 3. Учебная игра в баскетбол 4х4 и 5х5 человек.	

17	1. Работа в парах с набивными мячами. 2. Штрафной бросок. 3. Передача мяча в движении.	1	1. Работа в парах с набивными мячами. 2. Повторение штрафного броска. 3. Повторение передачи мяча в движении. 4. Учебная игра в баскетбол 4х4 и 5х5 человек.	
18	3. Передача мяча в движении. 4. Штрафной бросок.	1	1. Совершенствование техники владения мячом – передача мяча в движении, штрафной бросок. 2. Учебная игра в баскетбол 4х4 и 5х5 человек.	
19	1. Тактика игры в защите и нападении. 2. Штрафные броски. 3. Учёт - передача мяча в парах.	1	1. Тактика игры в защите и нападении. 2. Штрафные броски. 3. Учёт - передача мяча в парах в движении.	
Спортивные игры (волейбол)		8		
20	1. ТБ на уроках волейбола . 2. Спорт и спортивная подготовка. 3. Работа в парах с мячом у сетки. 4. Подача.	1	1. ТБ и правила поведения на уроках волейбола. 2. Спорт и спортивная подготовка. 3. Повторение у сетки приёмы передачи мяча. 3. Совершенствование верхней и нижней прямой подачи. 4. Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
21	1. Передача мяча в прыжке. 2. Нападающий удар. 3. Подача.	1	1. Повторение перемещений игроков. 2. Повторение передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку. 3. Закрепление нападающего удара. 4. Совершенствование нижней прямой подачи. 5. Учебная игра.	
22	1. Передача мяча в прыжке. 2. Нападающий удар. 3. Подача.	1	1. Совершенствование элементов: передачи мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку, нападающего удара, нижней прямой подачи. 2. Учебная игра.	
23	1. Работа во встречных колоннах. 2. Передача мяча назад прогнувшись. 3. Нападающий удар.	1	1. Работа с волейбольными мячами во встречных колоннах на владение техники. 2. Повторение передачи мяча назад прогнувшись. 3. Совершенствование нападающего удара. 4. Учебная игра.	
24	1. Передача мяча назад прогнувшись. 2. Подача.	1	1. Совершенствование передачи мяча назад прогнувшись. 2. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи .	

			3.Учебная игра.	
25	1. Техники владения мячом в парах, тройках. 2. Техника выполнения изученных элементов.	1	1. Отработка техники владения мячом в парах, тройках. 2.Совершенствование техники изученных элементов. 3.Учебная игра.	
26	1 Техника выполнения изученных элементов. 2. Подачи по зонам.	1	1.Совершенствование техники изученных элементов. 2. Отработка различных подач в заданную зону. 3. Учебная игра.	
27	1 Техника выполнения изученных элементов. 2. Подачи по зонам.	1	1.Совершенствование техники изученных элементов. 2. Отработка различных подач в заданную зону. 3. Учебная игра.	
Спортивные игры (баскетбол)		6		
28	1. Индивидуальная разминка с мячом. 2. Финты и заслоны. 3.Комбинированная эстафета.	1	1. Самостоятельное проведение индивидуальной разминки с мячом. 2. Совершенствование финтов и заслонов. 3. Закрепление ведения мяча с изменением движения и скорости. 4. Комбинированная эстафета без учёта времени.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
29	1.Комбинированная эстафета. 2. Штрафные броски.	1	1.Повторение технических приёмов владения мячом. 2.Комбинированная эстафета. 3. Повторение штрафных бросков. 4. Учебно-тренировочная игра.	
30	1.Техника владения мячом в парах. 2.Техника командных действий.	1	1. Совершенствование техники владения мячом в парах. 2.Совершенствование техники командных действий. 3.Учебно-тренировочная игра.	
31	1. Организация досуга средствами фк.2. Техника владения мячом. 3. Учёт – ведение мяча с изменением направления.	1	1.Организация досуга средствами ФК. 2. Совершенствование техники владения мячом. 3. Учёт – ведение мяча с изменением направления на время, используя баскетбольную разметку.	
32	1. Техники владения мячом. 2. Финты, заслоны.	1	1. Совершенствование техники владения мячом индивидуально. Совершенствование финтов и заслонов. 3.Учебно-тренировочная игра.	
33	1. Сочетание различных приёмов и элементов. 2. Финты, заслоны	1	1.Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков, изученных ранее. 2. Совершенствование финтов и заслонов. 3. Учебная игра.	

Спортивные игры (волейбол)		6		
34	1. Передача мяча сверху, приём. 2. Передача назад прогнувшись. 3. Верхняя подача.	1	1. Повторение верхней передачи, приём снизу, верхняя передача назад. 2. Совершенствование верхней прямой подачи. 3. Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
35	1. Нападающий удар, одиночное блокирование. 2. Подачи по зонам.	1	1. Совершенствование нападающего удара. 2. Разучивание одиночного блокирования. 3. Совершенствование различных подач в указанную зону. 4. Учебная игра.	
36	1. Нападающий удар, одиночное блокирование. 2. Подачи по зонам.	1	1. Совершенствование нападающего удара. 2. Разучивание одиночного блокирования. 3. Совершенствование различных подач в указанную зону. 4. Учебная игра.	
37	1. Нападающий удар, парное блокирование. 2. Подачи по зонам.	1	1. Совершенствование нападающего удара. 2. Разучивание парного блокирования. 3. Совершенствование различных подач в указанную зону. 4. Учебная игра.	
38	1. Нападающий удар, парное блокирование. 2. Подачи по зонам.	1	1. Совершенствование нападающего удара. 2. Разучивание парного блокирования. 3. Совершенствование различных подач в указанную зону. 4. Учебная игра.	
39	1. Приём мяча с падением. 2. Учёт - нападающий удар.	1	1. Разучивание приёма мяча с падением. 2. Учёт. 3. Учебная игра.	
Ритмическая гимнастика		3		
40	1. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. 2. Общеразвивающие упражнения.	1	1. Понятие о ритмической гимнастике, аэробике, их цель, задачи, содержание и формы организации. 2. Комплекс упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.	Понимать представление о современных оздоровительных системах физического воспитания.
41	1. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий фк.	1	1. Комплексы общеразвивающих упражнений на формирование коррекции осанки и телосложения.	Выполнять комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий фк.
42	1. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. 2. Комплекс упражнений для оздоровительных	1	1. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений на формирование	Планировать самостоятельные занятия по спортивной

	форм занятий фк.		коррекции осанки и телосложения.	подготовке
Гимнастика с основами акробатики		6		
43	1. ТБ на <u>гимнастике</u> . 2.ОРУ типа зарядки. 3. Акробатические элементы.	1	1. ТБ на уроках гимнастики. Понятие о страховке и само страховке и помощи при выполнении упражнений на снарядах и акробатике. 2.Разучивание ОРУ типа зарядки. 3. Повторение акробатических элементов: - кувырки: назад –вперёд в группировке, вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов, назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. – мальчики : стойка на лопатках в перекал в упор присев, стойка на голове и руках силой; комбинации из 3-5 элементов; девочки: стойка на лопатах; из положения «мост» опускание в упор стоя на правом (левом) колене; комбинации из 3-5 элементов	Выполнять акробатические элементы
44	1.Акробатические элементы 2. Акробатическая комбинация.	1	1.Повторение комплексаОРУ типа зарядки. 2. Акробатические элементы: Повторение – кувырки: назад -вперёд в группировке, вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов, назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. 3.Разучивание - кувырки :назад в упор ноги врозь, длинный кувырок вперёд с разбега. 4. Повторение – мальчики: стойка на лопатках в перекал в упор присев, стойка на голове и руках силой, комбинацию из 3-5 элементов; девочки: стойка на лопатках; из положения «мост» опускание в упор стоя на правом (левом) колене 5. Разучивание комбинации из 3-5 элементов.	Выполнять акробатическую комбинацию из числа хорошо освоенных упражнений
45	1. Работа в парах. 2. Акробатическая комбинация.	1	1.Упражнения на силу в парах. 2.Повторение ранее изученные элементов. 3. Повторение акробатической комбинации из 3-5 элементов.	
46	1. Учёт – акробатическая комбинация. 2. Опорный прыжок.	1	1.Учёт – акробатическая комбинация из 3-5 элементов. 2. Разучивание опорного прыжка ноги врозь через гимнастического «козла»	
47	1. Опорный прыжок ноги врозь. 2. Упражнения на гимнастических снарядах.	1	1.Повторение опорного прыжка ноги врозь через гимнастического «козла».	Выполнять гимнастическую

			2. Упражнения на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине, брусьях (юн.)	комбинацию на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
48	1. Учёт – опорный прыжок ноги врозь. 2. Упражнения на гимнастических снарядах.	1	1. Учёт. 2. Упражнения на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине, брусьях (юн.).	
Лыжная подготовка		20		
49-50	1. ТБ на уроках лыжной подготовки . 2. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	2	1. ТБ на уроках лыжной подготовки , температурный режим. Подготовка к занятиям ФК. (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор лыжного инвентаря. 2. Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного ходов. 3. Прохождение дистанции до 1.5 км.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
Спортивные игры (баскетбол)		5		
51	1. Самоконтроль и самонаблюдение. 2. Взаимодействие трёх игроков в нападении.	1	1. Самоконтроль и самонаблюдение при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. 2. Взаимодействие трёх игроков в нападении. 3. Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
52-53	1. Попеременный и одновременный двухшажный ход. 2. Спуски с горок. 3. Повороты. 4. ЭКК. КНИ.	2	1. Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного ходов во время прохождения дистанции до 2 км. 2. Совершенствование техники спусков: по прямой и наискось в основной стойке 3. Повороты: махом на месте через лыжи вперёд и назад 4. Коми национальные игры на снегу.	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
54	1. Работа в парах. 2. Тактические действия: заслон, быстрый прорыв	1	1. Разминка в парах с баскетбольными мячами (передачи и ловля от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, ловля высоко летящего мяча). 2. Тактические действия: заслон, быстрый прорыв. 3. Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
55-56	1. Одновременный бесшажный ход. 2. Учёт – прохождение дистанции 1 км 3. Катание с горок.	2	1. Повторение техники одновременного бесшажного хода. 2. Совершенствование техники ранее изученных ходов на дистанции до 1 км.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами,

			3. Учёт – прохождение 1 км на время с использованием ранее изученных лыжных ходов. 4. Катание с горок.	демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
57	1. Бросков в кольцо. 2. Учёт - учебная игра по всем правилам	1	1. Совершенствование техники бросков в кольцо двумя руками от груди, одной в прыжке, штрафной бросок. 2. Учёт - учебная игра по всем правилам 3. Закрепление правил игры в баскетбол.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
58-59	1. Спуски и подъёмы. 2. Учёт – прохождение дистанции 2 км	2	1. Совершенствование техники подъёмов: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой» на крутых подъёмах. Техники спусков: по прямой и наискось в основной стойке 2. Учёт – 2 км на время с использованием ранее изученных ходов.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
60	1. Броски в кольцо. 2. Позиционное нападение и личная защита.	1	1. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов, ведения и бросков: броски одной рукой от плеча в прыжке, штрафной бросок. 2. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2. 3х3. 3. Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
61-62	1. Спуски и подъёмы на скорости. 2. Прохождение дистанции: юноши до 3 км; девушки до 2 км. 3. ЭКК. КНИ.	2	1. Совершенствование техники спусков и подъёмов на скорости изученными способами. 2. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши до 3 км; девушки до 2 км. 3. Игры народов коми на лыжах.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных

				дистанций
63	1.Штрафной бросок. 2.Позиционное нападение и личная защита.	1	1.Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов, ведения и бросков. 2.Бросок одной рукой от плеча в прыжке, штрафной бросок. 3.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2. 3х3. 4.Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
64-65	1.Преодоление крутых подъёмов и спусков. 2. Техники изученных ходов на дистанции 3 км – юноши, 2 км – девушки. 3. ЭКК. КНИ.	2	1.Преодоление крутых подъёмов и спусков в низкой стойке бегом на лыжах. 2.Совершенствование техники изученных ходов на дистанции 3 км – юноши, 2 км – девушки. 3.Катание с гор ранее изученными способами 4. Игры народов коми.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
Спортивные игры (волейбол)		5		
66	1. Блокирование мяча. 2. Приём и передача мяча в сочетании с ударами и блокированием.	1	1. Групповое блокирование. 2. Совершенствование технических приёмов. 3.Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
67-68	1. Учёт – прохождение дистанции юн – 3км; дев – 2 км. 2.ЭКК. КНИ.	2	1. Учёт – прохождение дистанции на время- юноши – 3км; девушки – 2 км 2. Игры народов коми.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
69	1. Блокирование мяча. 2. Приём и передача мяча в сочетании с ударами и блокированием.	1	1. Групповое блокирование. 2. Совершенствование технических приёмов. 3.Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях

				учебной и игровой деятельности
70-71	1.Переход с попеременных ходов на одновременные. 2. Спуски и подъёмы.	2	1.Совершенствование техники ходов на учебном круге. 2.Разучивание перехода с попеременных ходов на одновременные. 3.Повторение техники спусков в различной стойке, подъёмов различными способами, изученных ранее.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
72	1. Нападающий удар с различных зон. 2. Блокирование мяча.	1	1.Совершенствование нападающего удара. 2. Одиночное и парное. 3.Учебная игра	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
73-74	1.Переход с попеременных ходов на одновременные. 2. Спуски и подъёмы.	2	1.Повторение перехода с попеременных ходов на одновременные. 2.Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов при прохождении дистанции до 5 км. 3.Катание с гор.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
75	1. Нападающий ударв различные зоны. 2. Сочетание различных приёмов и передач, ударов.	1	1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Совершенствование командно - тактических приёмов. 3. Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
76-77	1. Техника изученных лыжных ходов. 2. Спуски и подъёмы. 3.Катание с гор. 4. ЭКК. КНИ.	2	1.Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов при прохождении дистанции до 3 км. 2.Катание с гор. 3.Коми национальные игры на лыжах.	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать

				технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
78	1. Нападающий удар в различные зоны. 2. Сочетание различных приёмов и передач, ударов.	1	1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Совершенствование командно - тактических приёмов. 3. Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
Спортивные игры (баскетбол)		4		
79	1. Работа в парах, тройках. 2. Техника командных действий.	1	1. Разминка в парах, тройках с баскетбольными мячами 2. Совершенствование командно - тактических действий. 3. Учебно-тренировочная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
80	1. Работа в парах, тройках. 2. Техника командных действий.	1	1. Разминка в парах, тройках с баскетбольными мячами 2. Совершенствование командно - тактических действий. 3. Учебно-тренировочная игра.	
81	1. Броски в кольцо. 2. Командные действия в нападении и защите.	1	1. Совершенствование штрафных бросков, бросков с разных точек. 2. Совершенствование командно - тактических действий в нападении и защите. 3. Учебная игра	
82	1. Броски в кольцо. 2. Командные действия в нападении и защите.	1	1. Совершенствование штрафных бросков, бросков с разных точек. 2. Совершенствование командно - тактических действий в нападении и защите. 3. Учебная игра	
Спортивные игры (волейбол)		4		
83	1. Приём мяча с падением. 2. Поддача мяча по зонам. 3. Работа в группах и командах.	1	1. Совершенствование технических приёмов. 2. Совершенствование командно - тактических действий. 3. Учебная игра.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности
84	1. Приём мяча с падением. 2. Поддача мяча по зонам. 3. Работа в группах и командах.	1	1. Совершенствование технических приёмов. 2. Совершенствование командно - тактических действий. 3. Учебная игра.	
85	1. Приём мяча с падением. 2. Поддача мяча по зонам.	1	1. Совершенствование технических приёмов. 2. Совершенствование командно - тактических действий.	

			3. Учебная игра.	
86	1. Измерение резервов организма. 2. Учёт - подача мяча по зонам. 3. Работа в группах и командах.	1	1.Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). 2. Учёт. 3. Совершенствование командно - тактических действий.	
Лёгкая атлетика		11		
87	1. Бег до 4 мин. 2. Прыжки высоту способом «перешагивание». 3. Промежуточная аттестация.	1	1.Провести медленный бег до 4 мин и комплекс ОРУ в парах. 2. Повторение техники разбега в 5-7 шагов и расчета места отталкивания в прыжках высоту способом «перешагивание».	Выполнять легкоатлетические упражнения
88	1. Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1.Совершенствование техники разбега в 5-7 шагов и расчет места отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание». 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - прыжок в длину с места.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств
89	1. Учёт - прыжки с разбега способом «перешагивание». 2.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1. Учёт - техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 2.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - челночный бег 3х10 метров.	
90	1.Эстафетный бег. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1.Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. 2.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - упражнение на гибкость.	
91	1. Эстафетный бег. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» .	1	1.Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. 2.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	
92	1. Бег до 3 мин, ОРУ, СБУ. 2.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».	1	1.Провести бег до 3 мин, ОРУ, СБУ. 2.Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» - сгибание и разгибание рук из упора лёжа (девочки) и подтягивание из виса (мальчики). 3. Игры	
93	1. ОРУ, СБУ. 2.Равномерный бег на выносливость до 2 км.	1	1. ОРУ, СБУ. 2.Равномерный бег (2000м – мальчики, 1500м – девочки) 3.Развитие выносливости	Выполнять легкоатлетические упражнения
94	1.ОРУ, СБУ. 2. Низкий старт, стартовый разгон. 3. Работа на коротких дистанциях.	1	1.Провести бег до 4 мин., ОРУ, СБУ. 2. Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон. Бег по дистанции до 60м. 3. Развитие скоростных качеств	
95	1.ОРУ, СБУ.	1	1.Провести разминку – бег в сочетании с ОРУ и СБУ.	Выполнять тестовые

	2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания».		2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» в беге на 60 метров 3. Развитие скоростных качеств.	упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств
96	1. Теория: плавание. 2. СБУ. 3. Учёт - бег 200м.	1	1. История плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде. 2. СБУ. 3. Учёт - бег 200м. 4. Игры по выбору учащихся	Выполнять легкоатлетические упражнения
97	1. СБУ. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания». 3. Основные способы плавания (кроль на груди, спине, брасс).	1	1. Провести разминку. 2. Итоговый комплексный зачёт «Президентские состязания» в беге на 1000м 3. Упражнения на расслабление и растягивание. 4. Повторение основных способов плавания (кроль на груди, спине, брасс). Техника выполнения Имитация.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств
Спортивные игры (футбол)		5		
98	1. ТБ на уроках футбола . 2. Удары по мячу. 3. Ведение мяча.	1	1. ТБ на уроках футбола, история футбола. 2. Повторение ударов по катящемуся мячу внешней частью подъёма, удары носком. 3. Разучивание ударов по летящему мячу средней частью стопы. 4. Совершенствование ведения мяча с различными заданиями. 5. Учебная игра	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
99	1. Удары по мячу. 2. Технические приёмы игры. 3. Ведение мяча.	1	1. Повторение ударов серединой лба на месте. 2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. 3. Разучивание ведения мяча с активным сопротивлением соперника. 4. Совершенствование командно - тактических действий 5. Учебная игра	
100	1. Комбинация из ранее изученных элементов.	1	1. Повторить ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. 2. Совершенствование командно - тактических действий. 4. Учебная игра.	
101	1. Технические приёмы игры. 2. Комбинация из ранее изученных элементов.	1	1. Совершенствование командно - тактических действий. 2. Учебная игра.	
102	1. Технические приёмы игры. 2. Комбинация из ранее изученных элементов.	1	1. Совершенствование командно - тактических действий. 2. Учебная игра.	
	Всего	102		

Критерии и нормы оценивания планируемых результатов.

При выполнении требований к подготовке учащихся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знания, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний:

Оценка «5» выставляется за ответ. В котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности

материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются

пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

При выполнении письменных тестов (с учетом возраста, класса):

Оценка «5» - количество правильных ответов составляет 80 % и выше.

Оценка «4» - количество правильных ответов составляет 45 - 80 %.

Оценка «3» - количество правильных ответов составляет 10 - 45 %.

По технике владения двигательными действиями:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность в движении.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Критерии оценивания проектной и исследовательской деятельности

УУД	Критерии	Баллы	
<i>Регулятивные УУД</i>			
1	Определять и формулировать цель деятельности (понять свои интересы, увидеть проблему, задачу, выразить её словесно) на уроках,	Умеет самостоятельно поставить и сформулировать задание, определять его цель	2
		Умеет при помощи учителя поставить и сформулировать задание, определять его цель. Иногда выполняет эти действия самостоятельно, но неуверенно	1
		Не способен сформулировать словесно задание, определить цель своей деятельности. Попытки являются	0

	внеурочной деятельности, жизненных ситуациях	единичными и неуверенными	
2	Составлять план действий по решению проблемы (задачи) на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях	Умеет самостоятельно прогнозировать результат, составлять алгоритм деятельности при решении проблем учебного, творческого и поискового характера	2
		Умеет самостоятельно прогнозировать результат в основном учебных (по образцу) заданий , планировать алгоритм его выполнения	1
		Не умеет самостоятельно прогнозировать результат даже учебных (по образцу) заданий, планировать алгоритм его выполнения	0
3	Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем	В процессе выполнения задания постоянно соотносит промежуточные и конечные результаты своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем	2
		В процессе выполнения задания соотносит конечные результаты своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем – из-за этого теряет много времени	1
		Выполняет задания, не соотнося с целью или с образцом, предложенным учителем. Самостоятельно не может найти ошибку в своей деятельности	0
4	Самостоятельно осуществлять действия по реализации плана достижения цели, сверяясь с результатом	Умеет самостоятельно корректировать работу по ходу выполнения задания	2
		Умеет корректировать работу по ходу выполнения задания при указании ему на ошибки извне (учителем или одноклассниками)	1
		Не умеет корректировать работу по ходу выполнения задания при указании ему на ошибки извне (учителем или одноклассниками)	0
5	Оценка результатов своей работы.	Умеет самостоятельно оценивать результат своей работы. Умеет оценить действия других учеников, выделяет критерии оценки.	2
		Умеет самостоятельно оценивать результат своей работы по предложенным учителем критериям оценки. Не умеет оценить действия других учеников.	1
		Может с помощью учителя соотнести свою работу с готовым результатом, оценка необъективна.	0
ИТОГО: 10-9 баллов высокий уровень, 8-5 баллов средний уровень, 0-4 балла низкий уровень.			
<i>Познавательные УУД</i>			
1	Самостоятельно предполагать информацию, которая нужна для обучения, отбирать источники информации среди предложенных	Самостоятельно осуществляет поиск и выделяет необходимую информацию. Применяет методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств.	2
		Самостоятельно осуществляет поиск и выделяет необходимую информацию при помощи учителя или одноклассников.	1
		Затрудняется в поиске и выделении необходимой информации даже при оказании ему помощи.	0
2	Добывать новые знания из различных	Систематически самостоятельно применяет методы информационного поиска, добывает новые знания, в том	2

	источников различными способами	числе с помощью компьютерных средств.	
		Эпизодично и, в основном, по заданию учителя применяет методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств.	1
		Не умеет применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств.	0
3	Перерабатывать информацию из одной формы в другую, выбирать наиболее удобную форму. Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ	Выбирает наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий. Умеет представить результаты работы (исследования) в заданном формате, составить текст отчёта и презентацию с использованием ИКТ.	2
		Выбирает наиболее простые способы решения задач (действует по образцу). Не всегда умеет представить результаты работы (исследования) в заданном формате, составить презентацию с использованием ИКТ.	1
		Затрудняется перерабатывать информацию из одной формы в другую. Не может представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ	0
4	Перерабатывать информацию для получения нового результата. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты	Умеет выполнять логические действия абстрагирования, сравнения, нахождения общих закономерностей, анализа, синтеза; осуществлять эвристические действия; выбирать стратегию решения; строить и проверять элементарные гипотезы. Способен переработать информацию для получения результата	2
		Частично владеет навыками исследовательской деятельности; самостоятельно план проверки предложенной учителем гипотезы; осуществляет наблюдения и эксперименты; умеет классифицировать и обобщать.	1
		Не владеет навыками исследовательской деятельности. Не способен переработать информацию для получения результата	0
5	Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде, планировать свою работу по изучению незнакомого материала	Определяет основную и второстепенную информацию. Умеет передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде. Умеет хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию.	2
		Не всегда определяет основную и второстепенную информацию. Периодически может передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.	1
		Неправильно определяет основную и второстепенную информацию. Не умеет передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.	0
ИТОГО: 10-9 баллов высокий уровень, 8-5 баллов средний уровень, 0-4 балла низкий уровень.			
<i>Коммуникативные УУД</i>			
1	Доносить свою позицию до других с помощью монологической и диалогической речи с учетом своих учебных и жизненных ситуаций	Умеет оформлять свои мысли в устной или письменной форме с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. Критично относится к своему мнению. Осознанно и произвольно строит речевое высказывание в устной и письменной форме.	2
		Умеет использовать речь для регуляции своего действия. Не всегда может донести свою позицию до других.	1
		Не умеет оформлять свои мысли в устной или письменной форме с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.	0

2	Читать различную литературу, понимать прочитанное, владеть навыками смыслового чтения.	Структурирует знания. Понимает цель чтения и осмысливает прочитанное. Умеет задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет.	2
		Умеет читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, извлекать из текста информацию в соответствии с коммуникативной задачей.	1
		Умеет читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг. Не умеет извлекать из текста информацию в соответствии с коммуникативной задачей.	0
3	Понимать возможность различных точек зрения на вопрос. Учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное.	Умеет учитывать разные мнения и стремится к координации различных позиций в сотрудничестве. Умеет договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Умеет контролировать действия партнера.	2
		Умеет участвовать диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. Умеет отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений. Понимает и принимает факт, что у людей могут быть различные точки зрения, в том числе не совпадающие с его собственной.	1
		Не умеет участвовать диалоге. Отстаивая свою точку зрения, не соблюдает правила речевого этикета. Не может аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений. Не считается с другой точкой зрения на проблему.	0
4	Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща	Умеет адекватно использовать все коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой). Владеет диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного взаимодействия.	2
		Умеет адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить сложные монологические высказывания, владеет диалогической речью, выполняя различные роли в группе, умеет сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	1
		Не умеет договариваться с людьми, работать в группе, не владеет диалогической речью, не может выполнять различные роли в группе, не умеет сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	0
ИТОГО: 8-7 баллов высокий уровень, 6-3 балла средний уровень, 0-2 балла низкий уровень.			
<i>Личностные УУД</i>			
1	Самооценка. Оценивать ситуации и поступки (ценностные установки)	Формирует самоуважение и эмоционально-положительное отношение к себе, видны готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать.	2
		Проявляет интересы, инициативы и любознательность, учится с четкой организацией своей деятельности. Не	1

		всегда открыто выражает и отстаивает свою позицию. Не всегда адекватно себя оценивает.	
		В учении не проявляет интересы, инициативы и любознательность. Отмалчивается, не выражает и не отстаивает свою позицию. Не адекватно себя оценивает.	0
2	Объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей (личностная саморефлексия, способность к саморазвитию, мотивация к познанию, учёбе)	Выполняет самостоятельные поступки и действия (в том числе руководящего плана), принимает ответственность за их результаты. Целеустремленно и настойчиво идет к достижению целей, готов к преодолению трудностей.	2
		Проявляет самостоятельность, инициативу и ответственность как личность. Иногда не доходит до цели, боится преодоления трудностей.	1
		Не проявляет или проявляет крайне редко самостоятельность, инициативу и ответственность как личность. Выполняет только самые простые задания, нацелен на неуспешность.	0
3	Самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки (личностная позиция, российская и гражданская идентичность)	Проявляет толерантность и противодействует действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей. Осознает себя гражданином, имеет активную сформированную гражданскую позицию. Участвует в социальном проектировании.	2
		Проявляет уважение к другим людям, само достоинство. Понимает и принимает возможность человека быть самим собой и принимать самостоятельные решения в самых разных социальных, профессиональных и личностных ситуациях. Осознает себя гражданином, имеет активную, но не до конца сформированную гражданскую позицию.	1
		Не проявляет уважение к другим людям. Не принимает возможность человека быть самим собой. Осознает себя гражданином, имеет пассивную, не сформированную гражданскую позицию.	0
ИТОГО: 6-5 баллов высокий уровень, 4-3 баллов средний уровень, 0-2 балла низкий уровень.			
ИТОГИ ФОРМИРОВАНИЯ УУД (регулятивных, познавательных, коммуникативных, личностный) 34-31 баллов - высокий уровень; 30-16 баллов - средний уровень; 0-15 баллов - низкий уровень.			

По уровню физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие.

"Президентские состязания" (5 класс)

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 1000 метров (мин., сек.)	5.55	5.15	4.39	6.20	5.40	5.05
2	Челночный бег 3x10м.	9.4	8.9	8.6	9.9	9.4	9.0

	(сек.)						
3	Бег 30 метров (сек.)	6.5	6.1	5.8	6.7	6.3	6.1
4	Подтягивание (кол-во раз)	1	2	5			
	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз)				5	10	15
5	Прыжок в длину с места(см.)	137	160	180	120	140	160
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	10	15	20	8	13	18
7	Тест на гибкость(см.)	4	6	9	6	9	12

"Президентские состязания" (6 класс)

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 1000 метров (мин., сек.)	5.30	4.50	4.20	6.00	5.20	4.50
2	Челночный бег 3x10м.(сек.)	9.2	8.7	8.4	9.7	9.2	8.8
3	Бег 30 метров (сек.)	6.2	5.8	5.5	6.5	6.1	5.8
4	Подтягивание (кол-во раз)	1	3	6			
	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз)				8	13	18
5	Прыжок в длину с места(см.)	145	170	90	130	150	170
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	12	18	23	10	15	20
7	Тест на гибкость(см.)	4	6	9	6	9	12

"Президентские состязания" (7 класс)

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 1000 метров (мин., сек.)	5.10	4.35	4.05	5.45	5.05	4.35
2	Челночный бег 3x10м. (сек.)	9.0	8.5	8.1	9.4	8.9	8.5
3	Бег 60 метров (сек.)	11.0	10.2	9.7	11.8	10.9	10.4
4	Подтягивание (кол-во раз)	1	5	8			

	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)				11	16	21
5	Прыжок в длину с места(см.)	158	184	204	143	164	184
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	13	21	26	12	20	25
7	Тест на гибкость(см.)	5	8	10	6	9	13

"Президентские состязания" (8 класс)

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 1000 метров (мин., сек.)	5.0	4.20	3.55	5.35	5.0	4.30
2	Челночный бег 3x10м. (сек.)	8.6	8.2	7.9	9.5	9.0	8.5
3	Бег 60 метров (сек.)	10.7	9.9	9.4	9.5	9.0	8.5
4	Подтягивание (кол-во раз)	3	6	9			
	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)				12	17	22
5	Прыжок в длину с места(см.)	171	194	210	143	164	184
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	14	23	28	12	20	25
7	Тест на гибкость(см.)	6	9	10	8	12	16

"Президентские состязания" (9 класс)

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 1000 метров (мин., сек.)	4.52	4.16	3.50	5.35	5.00	4.30
2	Челночный бег 3x10м. (сек.)	8.6	8.1	7.8	8.9	8.4	8.1
3	Бег 60 метров (сек.)	10.3	9.7	9.2	11.6	10.6	10.1
4	Подтягивание (кол-во раз)	4	7	10			
	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)				12	17	22
5	Прыжок в длину с места(см.)	176	199	215	143	164	184
6	Поднимание						

	туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	15	24	29	13	21	26
7	Тест на гибкость(см.)	6	9	11	11	14	18

Контрольные нормативы 5 класс

Контрольные нормативы	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег - 30 м (сек)	5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	6.6
Бег – 60 м (сек)	10,2	10,5	11,3	10,3	11.0	11.5
Челночный бег 3 * 10 м (сек)	10.2	10.7	11.3	10.5	11.0	11.7
Метание малого мяча (м)	30	24	20	21	17	14
Бег - 300 м (мин)	1,10	1.14	1.17	1,18	1,21	1,24
Бег – 1000 м (мин)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00
Прыжок в длину с разбега (м)	205	190	180	195	175	160
Прыжки через скакалку за 1 мин.	110	90	70	120	100	80
Прыжок в длину с места	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д)	5	4	3	15	10	8
Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	9	5	3	12	9	6
Бросок набивного мяча (м)	400	370	340	340	310	265
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	5
Поднимание туловища за 30 сек.	20	17	15	17	16	14
Прыжок в высоту с разбега (см)	105	100	95	100	95	90
Лыжи:						
лыжные гонки1 км (мин)	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00
лыжные гонки2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	18.00

Контрольные нормативы 6 класс

Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег - 30 м (сек)	5.5	5.8	6.2	5.8	6.1	6.5
Бег – 60 м (сек)	9.8	10.2	11.1	10.3	10.7	11.5
Челночный бег 3 * 10 м (сек)	10.0	10.5	11.0	10.3	10.7	11.5
Метание малого мяча (м)	32	25	21	22	18	15
Бег - 300 м (мин)	1.08	1.11	1.14	1.15	1.18	1.21
Бег – 1000 м	4.20	4.45	5.15	4.50	5.20	5.55
Бег – 1500 м (мин)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40

Прыжок в длину с разбега (м)	210	195	185	200	180	165
Прыжки через скакалку за 1 мин.	115	95	80	125	110	90
Прыжок в длину с места	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д)	6	5	4	17	14	9
Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	10	6	3	14	11	8
Бросок набивного мяча (м)	420	390	350	365	320	280
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Поднимание туловища за 30 сек.	21	18	16	19	17	15
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	105	100	105	100	95
Лыжи:						
лыжные гонки 1 км (мин)	6.00	6.30	7.00	6.30	7.00	7.30
лыжные гонки 2 км	13.30	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

Контрольные нормативы 7 класс

Контрольные нормативы	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег - 30 м (сек)	5.0	5.3	5.6	5.3	5.6	6.0
Бег – 60 м (сек)	9.4	10.0	10.8	9.8	10.4	11.2
Челночный бег 3 * 10 м (сек)	9.8	10.3	10.8	10.1	10.5	11.3
Метание малого мяча (м)	33	26	22	23	19	16
Бег - 300 м (мин)	1.06	1.09	1.12	1.12	1.15	1.18
Бег – 1000 м (мин)	4.10	4.30	5.00	4.30	4.50	5.20
Бег – 2000 м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Прыжок в длину с разбега (м)	215	200	190	205	185	170
Прыжки через скакалку за 1 мин.	120	100	90	130	115	100
Прыжок в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д)	7	6	5	19	15	10
Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	10	7	5	13	10	8
Бросок набивного мяча (м)	430	400	380	410	380	330
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Поднимание туловища за 30 сек.	22	19	17	20	18	16

Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	105	110	105	100
Лыжи:						
лыжные гонки1 км (мин)	5.45	6.15	7.00	6.15	6.45	7.30
лыжные гонки2 км	12.30	13.30	14.00	13.30	14.00	15.00
лыжные гонки3 км	16.40	17.20	17.55	17.45	18.20	19.00

Контрольные нормативы 8 класс

Контрольные нормативы	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег - 30 м (сек)	4.8	5.1	5.4	5.1	5.6	6.0
Бег – 60 м (сек)	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Челночный бег 3 * 10 м (сек)	9.6	10.1	10.6	10.0	10.4	11.2
Метание малого мяча (м)	34	27	23	24	20	17
Бег - 300 м (мин)	1.04	1.07	1.10	1.09	1.12	1.15
Бег – 1000 м (мин)	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
Бег – 2000 м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
Прыжок в длину с разбега (м)	220	205	195	210	190	175
Прыжки через скакалку за 1 мин.	125	105	100	135	120	110
Прыжок в длину с места	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д)	9	7	5	19	15	10
Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	11	8	6	14	12	9
Бросок набивного мяча (м)	510	500	490	490	460	410
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Поднимание туловища за 30 сек.	23	20	19	21	19	17
Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	110	115	110	105
Лыжи:						
лыжные гонки1 км (мин)	5.30	6.00	6.30	6.00	6.30	7.00
лыжные гонки2 км	12.00	12.30	13.30	13.00	13.30	14.30
лыжные гонки3 км	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30

Контрольные нормативы 9 класс

Контрольные нормативы	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег - 30 м (сек)	4.6	4.9	5.3	5.0	5.5	5.9
Бег – 60 м (сек)	8.5	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
Бег – 100 м (сек)	15.5	15.9	16.5	17.5	18.0	18.8

Челночный бег 3 * 10 м (сек)	9.4	9.9	10.4	9.8	10.2	11.0
Метание малого мяча (м)	36	29	25	26	22	19
Метание гранаты (м) 500 гр.	28	22	18	14	10	9
Бег – 300 м (мин)	1.02	1.05	1.08	1.06	1.09	1.12
Бег – 1000 м (мин)	3.40	4.10	4.40	4.20	4.50	5.20
Бег – 2000 м	8.20	9.20	9.45	10.0	11.20	12.05
Прыжок в длину с разбега (м)	225	210	200	215	195	180
Прыжки через скакалку за 1 мин.	130	120	110	140	130	120
Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д)	10	8	6	20	15	10
Бросок набивного мяча (м)	570	520	490	515	490	435
Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	12	9	7	16	14	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Поднимание туловища за 30 сек.	25	22	19	22	20	18
Прыжок в высоту с разбега (см)	125	120	115	120	115	110
Лыжи:						
лыжные гонки 3 км (мин)	15.30	16.00	17.00	19.00	20.00	21.30
лыжные гонки 5 км (мин)	без учета времени					