

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 55

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1
« 27 » августа 2021г.

Принято на заседании
методического совета
Протокол №1
«27 » августа 2021г.

Утверждаю _____
Директор школы № 55 Лебедева Н Л
Приказ № 27.08.1-ОД
от «27 » августа 2021.



**Адаптированная рабочая программа
для слабовидящих обучающихся (с учетом психофизических
особенностей и возможностей обучающихся с задержкой
психического развития) по физической культуре для 5-9 классов**

в 5 классе – 3 часа в неделю, общее количество часов – 102,
в 6 классе - 3 часа в неделю, общее количество часов – 102,
в 7 классе - 3 часа в неделю, общее количество часов – 102,
в 8 классе - 3 часа в неделю, общее количество часов – 102.
в 9 классе - 3 часа в неделю, общее количество часов – 102.

Пояснительная записка

Программа по предмету «физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа представляет собой адаптированный к особенностям слабовидящих обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления слабовидящими обучающимися следующих специфических трудностей, обусловленных слабовидением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
- отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителем в процессе грамотно организованной коррекционной работы.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цель и задачи изучения учебного предмета «физическая культура»

Основной целью изучения учебного предмета является создание двигательной образовательной среды, обеспечивающей слабовидящим обучающимся личностный рост с актуализацией и реализацией ими адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через доступный уровень физической активности;

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.
- Обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Формирование необходимых знаний в области физической культуры личности.
- Развитие общей работоспособности.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- Создание коррекционно-развивающих условий.
- Совершенствование навыков пространственной ориентировки.
- Формирование навыков использования сохранных анализаторов.
- Коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабовидением.
- Коррекция скованности и ограниченности движений.

- Совершенствование мышечно-суставного чувства.
- Совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы. Они обеспечивают связь между требованиями ФГОС ООО, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения ООП ООО, выступая содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, программ воспитания и социализации, с одной стороны, и системы оценки результатов – с другой.

В соответствии с требованиями ФГОС ООО система планируемых результатов – личностных, метапредметных и предметных – устанавливает и описывает классы учебно-познавательных и учебно-практических задач, которые осваивают учащиеся в ходе обучения, особо выделяя среди них те, которые выносятся на итоговую оценку, в том числе государственную итоговую аттестацию выпускников. Успешное выполнение этих задач требует от учащихся овладения системой учебных действий (универсальных и специфических для каждого учебного предмета: регулятивных, коммуникативных, познавательных) с учебным материалом и, прежде всего, с опорным учебным материалом, служащим основой для последующего обучения.

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

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

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

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

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

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

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

- определять необходимые 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.

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

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

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

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

Познавательные УУД

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть

причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- 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.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

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

- определять свое отношение к природной среде;
- 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.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. 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. Обучающийся 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.

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

Учащиеся научатся:

- 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.

Учащиеся получают 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.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, 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).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Знания о физической культуре

5 класс

Знания о физической культуре.

Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы самостоятельной деятельности.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.

Модуль «спортивные игры». *Пионербол.* Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. *Голбол.* Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием

ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка».

Общefизическая подготовка. Развитие силовых способностей.

Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. *Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости. *Легкая атлетика. Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие координации.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). ***Лыжные гонки. Развитие выносливости.*** Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.*

Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. *Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.* Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

6 класс

Знания о физической культуре.

Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег на скорость 60 м из положения низкого старта.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и спрыгивания. Тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полет, приземление).

Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с шага.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатическая комбинация

из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, стоек; ранее разученных акробатических упражнений.

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

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» и способом «ноги врозь».

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь.

Лазание по канату в три приема.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Повороты «переступанием» на месте и в движении, «упором». Имитация подъемов: «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Торможение «плугом», «упором». Совершенствование самостоятельной ходьбы по учебной лыжне.

Модуль «Спортивные игры». *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, передаче и бросках мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов. *Пионербол.* Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его ловле и передаче двумя руками снизу и сверху. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование приема и подачи мяча.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей.** Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые

ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальная физическая подготовка. *Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Бег с максимальной скоростью «с ходу». Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой».

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

7 класс

Знания о физической культуре.

Первая помощь при травмах. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Совершенствование техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки с высоты.

Модуль «гимнастика». Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла.

Модуль «зимние виды спорта». Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.

Модуль «спортивные игры». Пионербол. Правила игры и судейство. Поддача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с

соблюдением всех правил. *Голбол*. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола*. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола*. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола*. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, от груди, из-за головы). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат). **Специальная физическая подготовка.** *Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (складка,). Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны); метание набивного мяча из различных исходных положений. **Легкая атлетика.** Развитие выносливости. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. **Лыжные гонки.** Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в

режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах на лыжах, преодоление небольших трамплинов. **Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

8 класс

Знания о физической культуре.

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата на выполнение физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Способы самостоятельной деятельности.

Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег в равномерном темпе. Стартовый разбег до 60 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на технику и на дальность полета с места и с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты с места. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Модуль «гимнастика». Строевая подготовка (размыкание и смыкание, переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении, обратное перестроение. ОРУ с предметами и без предметов. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие силы мышц рук. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине: вис стоя, вис стоя на согнутых руках, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис

присев, вис присев сзади, вис на согнутых руках, вис согнув ноги. Лазанье по гимнастической скамейке, по канату различными способами. Прыжок через гимнастического козла, коня различными способами: прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги, сед, сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед на пятках, сед углом, сед углом ноги врозь. Перекат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках.

Модуль «Зимние виды спорта». Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Основы техники лыжных ходов. Специальные упражнения лыжника: имитационные упражнения на месте из стойки лыжника, упражнения на месте без лыж и на лыжах, упражнения при передвижении на лыжах по учебной лыжне. Повороты на месте переступанием с опорой и без опоры на палки. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Техника выполнения конькового ходов. Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Ходьба по учебной лыжне с переходами с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 500.

Модуль «спортивные игры». *Пионербол.* Совершенствование выполнения основных понятий: условие трех шагов, условие трех касаний. Учебная игра с соблюдением всех правил. *Голбол.* Главные нарушения в голболе (преждевременный бросок, «мяч за мячом»). Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов,

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, от груди, из-за головы). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. Развитие координации движений.

Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. *Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). **Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики.** *Развитие гибкости.* Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава. *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). **Легкая атлетика.** *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. **Лыжные гонки.** *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, преодоление небольших трамплинов. **Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

9 класс

Знания о физической культуре.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Беговые упражнения на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег различного темпа до 3 минут. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание мяча на технику и на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов. Совершенствование техники метания гранаты.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатические упражнения. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанье по гимнастической скамейке и по канату различными способами. Совершенствование прыжка через гимнастического козла и коня различными способами на технику выполнения. Седы: сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед углом, сед углом ноги врозь.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный; одновременный двухшажный. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 500 м.

Модуль «Спортивные игры». *Пионербол.* Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Совершенствование приема и подачи мяча в заданную часть площадки. Совершенствование техники подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Техника бросков мяча: бросок мяча одной и двумя руками от головы в парах. Штрафной бросок: двумя руками от груди, одной и двумя руками от головы, одной рукой от плеча. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема и носком. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общезначительная подготовка. Развитие силовых способностей.** Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальная физическая подготовка. *Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Спортивные игры, эстафеты.

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

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с

соревновательной скоростью. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Тематическое планирование 5класс.

№ п/п	Дата (учебная неделя)	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре (1 час)			
1	1 неделя	Вводный инструктаж по ОТ. Олимпийские игры древности.	1
Легкая атлетика(14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
2		Первичный инструктаж по ОТ., ИОТ №033-2017г. Бег на короткие дистанции от 10 до 15м.	1
3		Ускорение с высокого старта.	1
4	2 неделя	Бег на результат 60 м.	1
5		Высокий старт.	1
6		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1
7	3 неделя	Кроссовый бег.	1
8		Бег 1000 м.	1
9		Челночный бег.	1
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	4 неделя	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
11		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
12		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
13	5 неделя	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	1
14		Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1
15		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
<i>Спортивные игры(12 часов)</i>			
<i>Баскетбол (12 часов)</i>			
16	6 неделя	ИОТ №036-2017г. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
17		Остановка двумя шагами и прыжком.	1
18		Повороты без мяча и с мячом.	1
19	7 неделя	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
20		Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
21		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1
22	8 неделя	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1

23		Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
24		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
25	9 неделя	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1
26		Вырывание и выбивание мяча.	1
27		Игра по упрощенным правилам.	1
Знания о физической культуре (1 час)			
28	10 неделя	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)			
<i>Организующие команды и приёмы 2 часа</i>			
29		ИОТ №032-2017г. Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
30		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1
<i>Акробатические упражнения и комбинации 9 ч</i>			
31	11 неделя	Кувырок вперед и назад.	1
32		Кувырок вперед и назад.	1
33		Стойка на лопатках.	1
34	12 неделя	Стойка на лопатках.	1
35		Акробатическая комбинация.	1
36		Акробатическая комбинация.	1
37	13 неделя	Акробатическая комбинация.	1
38		Ритмическая гимнастика.	1
39		Ритмическая гимнастика.	1
<i>Опорные прыжки 3ч</i>			
40	14 неделя	Опорный прыжок.	1
41		Опорный прыжок.	1
42		Опорный прыжок.	1
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 3 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч</i>			
43	15 неделя	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики).Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки).	1
44		Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики).Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	1
45		Зачетная комбинация.	1
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 3 ч</i>			
46	16 неделя	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки). Махи в упоре на плечах, предплечьях и руках. (мальчики).	1
47		Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки). Махи в упоре на плечах, предплечьях и руках. (мальчики).	1
48		Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки). Махи в упоре на плечах, предплечьях и руках. (мальчики).	1

Знания о физической культуре (1 час)			
49	17 неделя	Повторный инструктаж по ОТ. Физическое развитие человека.	1
<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i>			
50		ИОТ №034-2017г. Попеременный двухшажный ход.	1
51		Попеременный двухшажный ход.	1
52	18 неделя	Одновременный бесшажный ход.	1
53		Одновременный бесшажный ход.	1
54		Подъём "полуёлочкой".	1
55	19 неделя	Подъём "полуёлочкой".	1
56		Торможение "плугом".	1
57		Торможение "плугом".	1
58	20 неделя	Повороты переступанием.	1
59		Повороты переступанием.	1
60		Передвижение на лыжах до 3км.	1
61	21 неделя	Передвижение на лыжах до 3км.	1
Спортивные игры(17 часов)			
<i>Баскетбол (12 часа)</i>			
62		ИОТ №036-2017г. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
63		Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
64	22 неделя	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1
65		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
66		Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
67	23 неделя	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
68		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.	1
69		Штрафной бросок.	1
70	24 неделя	Штрафной бросок.	1
71		Вырывание и выбивание мяча.	1
72		Игра по упрощенным правилам.	1
73	25 неделя	Игра по упрощенным правилам.	1
<i>Волейбол (5 часов)</i>			
74		Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
75		Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
76	26 неделя	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
77		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
78		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
Знания о физической культуре (1 час)			
79	27 неделя	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1
<i>Волейбол (9 часов)</i>			
80		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1

81		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
82	28 неделя	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
83		Нижняя прямая подача.	1
84		Нижняя прямая подача.	1
85	29 неделя	Нижняя прямая подача.	1
86		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
87		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
88	30 неделя	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
<i>Легкая атлетика(14 часов)</i>			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
89		ИОТ №033-2017г. Бег на короткие дистанции от 10 до 15м.	1
90		Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1
91	31 неделя	Скоростной бег до 40 м.	1
92		Бег на результат 60 м.	1
93		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1
94	32 неделя	Кроссовый бег.	1
95		Бег 1000 м.	1
96		Челночный бег.	1
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
97	33 неделя	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание".	1
98		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание".	1
99		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание".	1
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
100	34 неделя	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1
101		Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1
102		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Дата (учебная неделя)	Тема урока	Количество часов
<i>Знания о физической культуре (1 час)</i>			
1	1 неделя	Первичный инструктаж по ОТ. История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских	1

		играх.	
<i>Легкая атлетика(14 часов)</i>			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
2		ИОТ №033-2017г. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м.	1
3		Скоростной бег до 50м.	1
4	2 неделя	Бег на результат 60м.	1
5		Высокий старт.	1
6		Бег в равномерном темпе до 15минут.	1
7	3 неделя	Кроссовый бег.	1
8		Бег 1200м.	1
9		Челночный бег.	1
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	4 неделя	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
11		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
12		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
13	5 неделя	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1
14		Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	1
15		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
<i>Спортивные игры(12 часов)</i>			
<i>Баскетбол (12 часов)</i>			
16	6 неделя	ИОТ №036-2017г. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
17		Остановка двумя шагами и прыжком.	1
18		Повороты без мяча и с мячом.	1
19	7 неделя	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
20		Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
21		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1
22	8 неделя	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
23		Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
24		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
25	9 неделя	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1
26		Вырывание и выбивание мяча.	1
27		Игра по упрощенным правилам.	1
<i>Знания о физической культуре (1 час)</i>			
28	10 неделя	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
<i>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</i>			
<i>Организующие команды и приёмы 2 часа</i>			

29		ИОТ №032-2017г. Построение и перестроение на месте.	1
30		Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1
<i>Акробатические упражнения и комбинации 9 ч</i>			
31	11 неделя	Два кувырка вперед слитно.	1
32		Два кувырка вперед слитно.	1
33		"мост" и положения стоя с помощью.	1
34	12 неделя	"мост" и положения стоя с помощью.	1
35		Акробатическая комбинация.	1
36		Акробатическая комбинация.	1
37	13 неделя	Акробатическая комбинация.	1
38		Ритмическая гимнастика.	1
39		Ритмическая гимнастика.	1
<i>Опорные прыжки 3ч</i>			
40	14 неделя	Опорный прыжок.	1
41		Опорный прыжок.	1
42		Опорный прыжок.	1
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 3 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч</i>			
43	15 неделя	Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90°(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки).	1
44		Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90°(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки).	1
45		Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90°(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки).	1
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 3 ч</i>			
46	16 неделя	<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. <i>Девочки:</i> Разновысокие брусья.Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).	1
47		<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. <i>Девочки:</i> Разновысокие брусья.Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).	1
48		<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги	1

		врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. <i>Девочки:</i> Разновысокие брусья.Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).	
Знания о физической культуре (1 час)			
49	17 неделя	Повторный инструктаж по ОТ. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i>			
50		ИОТ №034-2017г.Одновременный двухшажный ход.	1
51		Одновременный двухшажный ход.	1
52	18 неделя	Одновременный бесшажный ход.	1
53		Одновременный бесшажный ход.	1
54		Подъём "ёлочкой".	1
55	19 неделя	Подъём "ёлочкой".	1
56		Торможение и поворот упором.	1
57		Торможение и поворот упором.	1
58	20 неделя	Игры на лыжах.	1
59		Игры на лыжах.	1
60		Передвижение на лыжах до 3,5км.	1
61	21 неделя	Передвижение на лыжах до 3,5км.	1
Спортивные игры(17 часов)			
<i>Баскетбол (12 часа)</i>			
62		ИОТ №036-2017г. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
63		Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
64	22 неделя	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1
65		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
66		Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
67	23 неделя	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
68		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.	1
69		Штрафной бросок.	1
70	24 неделя	Штрафной бросок.	1
71		Вырывание и выбивание мяча.	1
72		Игра по упрощенным правилам.	1
73	25 неделя	Игра по упрощенным правилам.	1
<i>Волейбол (5 часов)</i>			
74		Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
75		Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
76	26 неделя	Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
77		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1

78		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
<i>Знания о физической культуре (1 час)</i>			
79	27 неделя	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1
<i>Волейбол (9 часов)</i>			
80		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
81		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
82	28 неделя	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
83		Нижняя прямая подача.	1
84		Нижняя прямая подача.	1
85	29 неделя	Нижняя прямая подача.	1
86		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
87		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
88	30 неделя	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
<i>Легкая атлетика(14 часов)</i>			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
89		ИОТ №033-2017г. Ускорение с высокого старта.	1
90		Бег с ускорением от 30 до 50м.	1
91	31 неделя	Скоростной бег до 50м.	1
92		Бег на результат 60м.	1
93		Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
94	32 неделя	Кроссовый бег.	1
95		Бег 1200м.	1
96		Челночный бег.	1
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
97	33 неделя	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание".	1
98		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание".	1
99		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание".	1
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
100	34 неделя	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	1
101		Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1
102		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1

Тематическое планирование 7 класс.

№ п/п	Дата (учебная неделя)	Тема урока	Количество часов
<i>Знания о физической культуре (1 час)</i>			
1	1 неделя	Первичный инструктаж по ОТ. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1

Легкая атлетика(14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
2		№033-2017г. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
3		Скоростной бег до 60 м.	1
4	2 неделя	Бег на результат 60 м.	1
5		Высокий старт.	1
6		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.	1
7	3 неделя	Кроссовый бег.	1
8		Бег 1500 м.	1
9		Челночный бег.	1
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	4 неделя	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
11		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
12		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
13	5 неделя	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1
14		Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	1
15		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
<i>Спортивные игры(12 часов)</i>			
<i>Баскетбол (12 часов)</i>			
16	6 неделя	ИОТ №036-2017г. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
17		Остановка двумя шагами и прыжком.	1
18		Повороты без мяча и с мячом.	1
19	7 неделя	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
20		Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
21		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
22	8 неделя	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
23		Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
24		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
25	9 неделя	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.	1
26		Вырывание и выбивание мяча.	1
27		Игра по упрощенным правилам.	1
<i>Знания о физической культуре (1 час)</i>			
28	10 неделя	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1
<i>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</i>			
<i>Организующие команды и приёмы 2 часа</i>			

29		ИОТ №032-2017г. Построение и перестроение на месте.	1
30		Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1
<i>Акробатические упражнения и комбинации 9 ч</i>			
31	11 неделя	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1
32		Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1
33		Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки).	1
34	12 неделя	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки).	1
35		Акробатическая комбинация.	1
36		Акробатическая комбинация.	1
37	13 неделя	Акробатическая комбинация.	1
38		Ритмическая гимнастика.	1
39		Ритмическая гимнастика.	1
<i>Опорные прыжки 3ч</i>			
40	14 неделя	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1
41		Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1
42		Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 3 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч</i>			
43	15 неделя	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки).	1
44		Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки).	1
45		Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки).	1
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 3 ч</i>			
46	16 неделя	Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемахво внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. Девочки: Махом одной и толчком	1

		другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90°.	
47		<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемахво внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90°.	1
48		<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемахво внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90°.	1
Знания о физической культуре (1 час)			
49	17 неделя	Спортивная подготовка.	1
<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i>			
50		Повторный инструктаж. ИОТ №034-2017г.Одновременный одношажный ход.	1
51		Одновременный одношажный ход.	1
52	18 неделя	Подъём в гору скользящим шагом.	1
53		Подъём в гору скользящим шагом.	1
54		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
55	19 неделя	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
56		Поворот на месте махом.	1
57		Поворот на месте махом.	1
58	20 неделя	Игры на лыжах.	1
59		Игры на лыжах.	1
60		Передвижение на лыжах до 4км.	1
61	21 неделя	Передвижение на лыжах до 4км.	1
Спортивные игры(17 часов)			
<i>Баскетбол (12 часа)</i>			
62		ИОТ №036-2017г. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
63		Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
64	22 неделя	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
65		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
66		Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
67	23 неделя	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
68		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80м.	1
69		Штрафной бросок.	1
70	24 неделя	Штрафной бросок.	1
71		Вырывание и выбивание мяча	1
72		Игра по упрощенным правилам.	1
73	25 неделя	Игра по упрощенным правилам.	1
<i>Волейбол (5 часов)</i>			
74		Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1

75		Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
76	26 неделя	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
77		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
78		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
Знания о физической культуре (1 час)			
79	27 неделя	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1
<i>Волейбол (9 часов)</i>			
80		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
81		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
82	28 неделя	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
83		Нижняя прямая подача.	1
84		Нижняя прямая подача.	1
85	29 неделя	Нижняя прямая подача.	1
86		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
87		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
88	30 неделя	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
Легкая атлетика(14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
89		ИОТ №033-2017г. Ускорение с высокого старта от 30 до 40м.	1
90		Бег с ускорением от 40 до 60м.	1
91	31 неделя	Скоростной бег до 60м.	1
92		Бег на результат 60 м.	1
93		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20мин.	1
94	32 неделя	Кроссовый бег.	1
95		Бег 1500 м.	1
96		Челночный бег.	1
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
97	33 неделя	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание.	1
98		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание.	1
99		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание.	1
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
100	34 неделя	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	1
101		Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1
102		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1

Тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Дата (учебная неделя)	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре (1 час)			
1	1 неделя	Первичный ИОТ, ИОТ №033-2017г. Физическая культура в современном обществе.	1
Легкая атлетика(14 часов)			

<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
2		Низкий старт до 30 м.	1
3		Скоростной бег до 70 м.	1
4	2 неделя	Бег на результат 60 м.	1
5		Высокий старт.	1
6		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.	1
7	3 неделя	Кроссовый бег.	1
8		Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки).	1
9		Челночный бег.	1
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	4 неделя	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
11		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
12		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
13	5 неделя	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м).	1
14		Метание малого мяча на дальность.	1
15		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
<i>Спортивные игры(12 часов)</i>			
<i>Баскетбол (12 часов)</i>			
16	6 неделя	ИОТ №036-2017г. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
17		Остановка двумя шагами и прыжком.	1
18		Повороты без мяча и с мячом.	1
19	7 неделя	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
20		Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
21		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1
22	8 неделя	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
23		Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
24		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
25	9 неделя	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1
26		Вырывание и выбивание мяча.	1
27		Игра по упрощенным правилам.	1
<i>Знания о физической культуре (1 час)</i>			
28	10 неделя	Всестороннее гармоническое физическое развитие.	1
<i>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</i>			
<i>Организуящие команды и приёмы 2 часа</i>			
29		ИОТ №032-2017г. Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1

30		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1
<i>Акробатические упражнения и комбинации 9 ч</i>			
31	11 неделя	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).	1
32		"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки).	1
33		Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	1
34	12 неделя	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	1
35		Акробатическая комбинация.	1
36		Акробатическая комбинация.	1
37	13 неделя	Акробатическая комбинация.	1
38		Ритмическая гимнастика.	1
39		Ритмическая гимнастика.	1
<i>Опорные прыжки 3ч</i>			
40	14 неделя	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
41		Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
42		Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 3 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч</i>			
43	15 неделя	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки).	1
44		Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	1
45		Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки).	1
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 3 ч</i>			
46	16 неделя	<i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад; <i>Девочки:</i> Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переверот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на	1

		90 °.	
47		<i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °.	1
48		<i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °.	1
Знания о физической культуре (1 час)			
49	17 неделя	Повторный инструктаж. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i>			
50		ИОТ №034-2017г. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
51		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
52	18 неделя	Коньковый ход.	1
53		Коньковый ход.	1
54		Коньковый ход.	1
55	19 неделя	Торможение и поворот "плугом".	1
56		Торможение и поворот "плугом".	1
57		Игры на лыжах.	1
58	20 неделя	Игры на лыжах.	1
59		Передвижение на лыжах до 4,5км.	1
60		Передвижение на лыжах до 4,5км.	1
61	21 неделя	Передвижение на лыжах до 4,5км.	1
Спортивные игры(17 часов)			
<i>Волейбол (17часов)</i>			
62		Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др).	1
63		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
64	22 неделя	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
65		Передача над собой во встречных колоннах.	1
66		Отбивание кулаком через сетку.	1
67	23 неделя	Нижняя прямая подача.	1
68		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
69		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
70	24 неделя	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
71		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
72		Передача над собой во встречных колоннах.	1

73	25 неделя	Передача над собой во встречных колоннах.	1
74		Нижняя прямая подача.	1
75		Нижняя прямая подача.	1
76	26 неделя	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
77		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
78		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
Знания о физической культуре (1 час)			
79	27 неделя	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
<i>Волейбол (9 часов)</i>			
80		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
81		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
82	28 неделя	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
83		Нижняя прямая подача.	1
84		Нижняя прямая подача.	1
85	29 неделя	Нижняя прямая подача.	1
86		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
87		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
88	30 неделя	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
Легкая атлетика(14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
89		ИОТ №033-2017г. Низкий старт до 30м.	1
90		Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1
91	31 неделя	Бег на результат 60 м.	1
92		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.	1
93		Кроссовый бег.	1
94	32 неделя	Кроссовый бег.	1
95		Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки).	1
96		Челночный бег.	1
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
97	33 неделя	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	1
98		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	1
99		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	1
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
100	34 неделя	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девочки с 12-14м, юноши - до 16 м).	1
101		Метание малого мяча на дальность.	1
102		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1

Тематическое планирование 9 класс.

№ п/п	Дата (учебная неделя)	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре (1 час)			
1	1 неделя	Первичный инструктаж по ОТ, ИОТ №033-2017г. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к	1

		природе (экологические требования).	
<i>Легкая атлетика(14 часов)</i>			
2		Бег с ускорением от 70 до 80м.	1
3		Скоростной бег до 70м.	1
4	2 неделя	Бег на результат 60м.	1
5		Высокий старт.	1
6		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.	1
7	3 неделя	Кроссовый бег.	1
8		Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки).	1
9		Челночный бег.	1
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	4 неделя	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
11		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
12		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
13	5 неделя	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м).	1
14		Метание малого мяча на дальность.	1
15		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
<i>Спортивные игры(11 часов)</i>			
<i>Баскетбол (11 часов)</i>			
16	6 неделя	ИОТ №036-2017г. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
17		Остановка двумя шагами и прыжком.	1
18		Повороты без мяча и с мячом.	1
19	7 неделя	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
20		Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
21		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
22	8 неделя	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
23		Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
24		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
25	9 неделя	Вырывание и выбивание мяча.	1
26		Игра по упрощенным правилам.	1
<i>Знания о физической культуре (2 час)</i>			
27		Адаптивная физическая культура.	1
28	10 неделя	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1
<i>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</i>			
<i>Организуящие команды и приёмы 2 часа</i>			
29		ИОТ №032-2017г. Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
30		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по	1

		четыре в движении.	
<i>Акробатические упражнения и комбинации 9 ч</i>			
31	11 неделя	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1
32		Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки).	1
33		Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	1
34	12 неделя	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	1
35		Акробатическая комбинация.	1
36		Акробатическая комбинация.	1
37	13 неделя	Акробатическая комбинация.	1
38		Ритмическая гимнастика.	1
39		Ритмическая гимнастика.	1
<i>Опорные прыжки 3ч</i>			
40	14 неделя	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
41		Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
42		Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 3 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч</i>			
43	15 неделя	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	1
44		Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки).	1
45		Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки).	1
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 3 ч</i>			
46	16 неделя	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.	1

47		<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.	1
48		<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.	1
Знания о физической культуре (1 час)			
49	17 неделя	Повторный инструктаж. Восстановительный массаж.	1
<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i>			
50		ИОТ №034-2017г. Попеременный четырехшажный ход.	1
51		Попеременный четырехшажный ход.	1
52	18 неделя	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
53		Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
54		Преодоление контруклонов.	1
55	19 неделя	Преодоление контруклонов.	1
56		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
57		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
58	20 неделя	Передвижение на лыжах до 5км.	1
59		Передвижение на лыжах до 5км.	1
60		Передвижение на лыжах до 5км.	1
61	21 неделя	Передвижение на лыжах до 5км.	1
Спортивные игры(17 часов)			
<i>Волейбол (12 часа)</i>			
62		ИОТ №036-2017г. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
63		Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
64	22 неделя	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
65		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
66		Передача над собой во встречных колоннах.	1
67	23 неделя	Передача над собой во встречных колоннах.	1
68		Отбивание кулаком через сетку.	1
69		Отбивание кулаком через сетку.	1
70	24 неделя	Нижняя прямая подача.	1
71		Нижняя прямая подача.	1
72		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
73	25 неделя	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
<i>Волейбол (5 часов)</i>			
74		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
75		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
76	26 неделя	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
77		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
Знания о физической культуре (2 часа)			

78		Проведение банных процедур.	1
79	27 неделя	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
<i>Волейбол (9 часов)</i>			
80		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
81		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
82	28 неделя	Прием мяча отраженного сеткой.	1
83		Отбивание кулаком через сетку.	1
84		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
85	29 неделя	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
86		Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи.	1
87		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
88	30 неделя	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
<i>Легкая атлетика(14 часов)</i>			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
89		ИОТ №033-2017г. Низкий старт до 30м.	1
90		Бег с ускорением от 70 до 80м.	1
91	31 неделя	Скоростной бег до 70м.	1
92		Бег на результат 60м.	1
93		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20мин.	1
94	32 неделя	Кроссовый бег.	1
95		Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки).	1
96		Челночный бег.	1
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
97	33 неделя	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	1
98		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	1
99		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	1
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
100	34 неделя	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м).	1
101		Метание малого мяча на дальность.	1
102		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1

**Контрольно-измерительные материалы
5 класс**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7

Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

**Контрольно-измерительные материалы
6 класс**

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
------------------------	----------	---------

	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

**Контрольно-измерительные материалы
7 класс**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0

Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров	Без учета времени-					

Контрольно-измерительные материалы

8 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

Контрольно-измерительные материалы

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	времени	-	-