

Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода  
МАОУ «Школа № 37»

РАССМОТРЕНА  
Педагогическим советом  
МАОУ «Школа № 37»  
протокол № 1 от 29.08.2022

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
от 30.08.2022 № 30-08-3-ОД

Рабочая программа  
«Физическая культура»  
6-9 классы

Учитель : Павлова Марина Васильевна

Великий Новгород

Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644,  
от 31.12.2015 N 1577,  
Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 N 712)

Программа курса: «Физическая культура» 6-9 классы. Авторы – В.И. Лях,. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях М., Просвещение, .

Предметная линия учебников под редакцией М.Я.Веленского.

Веленский М.Я. Физическая культура. 6-7 класс, 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. / Под редакцией— М., Просвещение

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких

средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В соответствии с учебным планом МАОУ «Школа № 37» на уровне основного общего образования объем часов по учебному предмету «Физическая культура» (6-9 классы) за 5 лет составляет 510 часов:

6 класс: 3 часов в неделю, 102 часа в год,

7 класс: 3 часа в неделю, 102 часов в год,

8 класс: 3 часа в неделю, 105 часов в год,

9 класс: 3 часа в неделю, 99 часов в год.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым

ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и мета- предметными результатами.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок,

соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;  
-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональноприкладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

-способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

Знания о физической культуре.

Ученик научится:

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

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

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

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать их в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

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

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, называть 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.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Ученик научится:

-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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

*Физическое совершенствование*

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику и умение

последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);  
-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;  
-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА.**

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствованием Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Учебно-методический план в 6-9 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) 6 -9классы
1	Основы знаний о физической	1
2	Гимнастика и элементы	10
3	Спортивные игры (волейбол)	16
4	Спортивные игры (баскетбол)	16
5	Легкая атлетика	27
6	Общая физическая подготовка	16
7	Футбол	16
	Итого	102

#### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.

#### 6 -7классы

#### № п/п Контрольные упражнения

	М			Д		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1 Челночный бег 3x10 м, сек	7.9	8.79	9.0	8.2	9.1	9.4
2 Бег 30 м, сек	5.1	5.5	5.7	5.3	5.8	6.0
3 Кросс 1500м	6 50	8.05	8.20	7.14	8.29	8.55
4 Бег 60 м, сек	9.5	10.4	10.9	10,1	10,9	11,3
5 Прыжки в длину с места	180	160	150	165	145	135
6 Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2	15+	8	4
7 Подтягивание на высокой перекладине	7	4	3			
8 Подтягивание на низкой перекладине				17	11	9

9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	28	18	13	14	9	7
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	46	36	32	40	30	28
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	33	26	24	22	18	16
13	Прыжок в длину с разбега	335	280	270	300	240	230

#### 8-9 классы

#### № п/п Контрольные упражнения

	М			Д		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1 Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2 Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3 Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4 Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5 Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6 Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7 Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9 Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-

10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	29

**Тематическое планирование  
учебного предмета «Физическая культура» 6 класс:**

№ п/п	Количество часов отводимых на освоение каждой темы	Тема раздела. Тема урока
	<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>
1	1	Основы знаний о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
	<b>12</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>
2	1	Бег на 30м, финиширование ..Бег по дистанции. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.
3	1	Бег на 60 метров.Изучение лёгко-атлетических беговых упражнений
4	1	Бег на 800м без учёта времени средним темпом . Челночный бег 3х10метров.
5	1	Бег на 30метров,60 метров на результат.
6	1	Бег на средние дистанции 1000м переменный темп.
7	1	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.
8	1	Бег на 1000 метров на результат.
9	1	Бег на 1500м без учёта времени.
10	1	Гладкий бег по стадиону до 6 минут. Многоскоки.
11	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. Укрепление мышц брюшного пресса.Тест за 30 сек.
12	1	Метание мяча.Укрепление мышц плечевого пояса (отжимание).
13	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.
	<b>7</b>	<b>Футбол</b>
14	1	Обучение передвижениям. .Обучение ударам.

15	1	Обучение обводке. Обучение отбору мяча.
16	1	Обучение остановке мяча.
17	1	Тактика игры. Двусторонняя игра
18	1	Офп. Развитие гибкости .ловкости Тактика игры .двусторонняя игра.
19	1	Развитие координации.
20	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.
	<b>16</b>	<b>Баскетбол</b>
21	1	Баскетбол. Обучение передвижениям. Ведение мяча с изменением направления .
22	1	Обучение штрафному броску.
23	1	Ведение мяча с изменением скорости.
24	1	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.
25	1	Обучение передачи мяча на месте и со сменой мест. Бросок в кольцо с места .
26	1	Обучение ловли мяча в движении .Штрафной бросок на результат.
27	1	Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола Передача мяча на результат.
28	1	Бросок мяча в движении после ловли .
29	1	Ведение мяча правой и левой рукой.
30	1	Игра в защите. Ведение с изменением направления.
31	1	Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола
32	1	Бросок мяча в движении после ведения.
33	1	Ведение мяча правой и левой рукой.
34	1	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.
35	1	Тактика свободного нападения. Учебная игра.
36	1	Бросок мяча в движении после ведения.
	<b>10</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>
37	1	Акробатика Обучение кувыркам вперед и назад; стойка на голове .
38	1	«Мост» (девочки), поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
39	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.
40	1	Длинный кувырок.
41	1	Стойка на голове и руках.
42	1	Переворот в сторону (колесо).
43	1	Сед углом .Стойка на лопатках.

44	1	Сед углом с кувырка. Стойка на лопатках без помощи рук.
45	1	Комбинация из изученных элементов.
46	1	Комбинация из изученных элементов.
	<b>16</b>	<b>Волейбол</b>
47	1	Волейбол. Чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед)
48	1	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах .
49	1	Отбивание мяча кулаком через сетку .
50	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте.
51	1	Нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи .
52	1	Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
53	1	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу
54	1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели .
55	1	Прием мяча, отраженного сеткой .
56	1	Игра в нападении в зоне 3; игра в защите .
57	1	Нижняя подача в правую и левую часть площадки .
58	1	Игра в нападении в зоне 4, в зоне 3, в зоне 2..
59	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте.
60	1	Прием мяча сверху двумя руками на месте.
61	1	Учебная игра.
62	1	Учебная игра.
	<b>16</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>
63	1	Офп. Развитие быстроты. Точности.
64	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыгучести.
65	1	Офп. Развитие выносливости. силы.
66	1	Офп. Развитие гибкости .ловкости.
67	1	Укрепление мышц брюшного пресса .
68	1	Укрепление мышц плечевого пояса .
69	1	Развитие координации.
70	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.
71	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. прыгучести

72	1	Офп. Развитие выносливости. силы
73	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыгучести.
74	1	Офп. Развитие гибкости .ловкости.
75	<b>1</b>	Офп. Развитие быстроты. Точности.
76	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.
77	1	Офп. Развитие выносливости. силы.
78	1	Развитие координации.
	<b>15</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>
79	1	Бег на 30м, финиширование ..Бег по дистанции. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.
80	1	Бег на 60 метров.Изучение лёгко-атлетических беговых упражнений.
81	1	Бег на 60 метров.Изучение лёгко-атлетических беговых упражнений.
82	1	Бег на 30метров,60 метров на результат.
83	1	Бег на средние дистанции 1000м переменный темп.
84	1	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.
85	1	Бег на 1000 метров на результат.
86	1	Бег на 1500м без учёта времени.
87	1	Гладкий бег по стадиону до 6 минут. Многоскоки.
88	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. Укрепление мышц брюшного пресса.Тест за 30 сек.
89	1	Метание мяча.Укрепление мышц плечевого пояса (отжимание).
90	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.
91	1	Эстафетный бег. передача эстафетной палочки.
92	1	Бег по повороту.Бег на 2000м без учёта времени.
93	1	Гладкий бег по стадиону до 6 минут.
	<b>9</b>	<b>Футбол</b>
94	1	Футбол - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места .
95	1	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.
96	1	Учебная игра. Тактика игры в нападении.
97	1	Удар внутренней и внешней частью подъема .Тактика игры в защите.
98	1	Удар внутренней и внешней частью подъема .Угловой удар.
99	1	Учебная игра. Офп. Развитие быстроты. точности .

100	1	Учебная игра. Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. прыгучести .
101	1	Учебная игра.Офп. Развитие выносливости. ловкости.
102	1	Учебная игра. Игра в защите.

**Формы текущего контроля: опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов.**

**Тематическое планирование  
учебного предмета «Физическая культура» 7 класс:**

<i>№ п/п</i>	<i>Количество часов отводимых на освоение каждой темы</i>	<i>Тема раздела. Тема урока</i>
	<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>
1	1	Основы знаний о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
	<b>12</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>
2	1	Бег на 30м, финиширование ..Бег по дистанции. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.
3	1	Бег на 60 метров.Изучение лёгко-атлетических беговых упражнений
4	1	Бег на 800м без учёта времени средним темпом . Челночный бег 3х10метров.
5	1	Бег на 30метров,60 метров на результат.
6	1	Бег на средние дистанции 1000м переменный темп.
7	1	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.
8	1	Бег на 1000 метров на результат.
9	1	Бег на 1500м без учёта времени.
10	1	Гладкий бег по стадиону до 6 минут. Многоскоки.
11	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. Укрепление мышц брюшного пресса.Тест за 30 сек.
12	1	Метание мяча.Укрепление мышц плечевого пояса (отжимание).
13	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.
	<b>7</b>	<b>Футбол</b>
14	1	Обучение передвижениям. .Обучение ударам.
15	1	Обучение обводке. Обучение отбору мяча.
16	1	Обучение остановке мяча.
17	1	Тактика игры. Двусторонняя игра

18	1	Офп. Развитие гибкости .ловкости Тактика игры .двусторонняя игра.
19	1	Развитие координации.
20	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.
	<b>16</b>	<b>Баскетбол</b>
21	1	Баскетбол обучение передвижениям. ведение мяча с изменением направления .
22	1	Обучение штрафному броску.
23	1	Ведение мяча с изменением скорости
24	1	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.
25	1	Обучение передачи мяча на месте и со сменой мест. Бросок в кольцо с места .
26	1	Обучение ловли мяча в движении .Штрафной бросок на результат.
27	1	Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола Передача мяча -на результат.
28	1	Бросок мяча в движении после ловли
29	1	Ведение мяча правой и левой рукой.
30	1	Игра в защите. Ведение с изменением направления.
31	1	Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола
32	1	Бросок мяча в движении после ведения.
33	1	Ведение мяча правой и левой рукой.
34	1	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.
35	1	Тактика свободного нападения. Учебная игра.
36	1	Бросок мяча в движении после ведения.
	<b>10</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>
37	1	Акробатика Обучение кувыркам вперед и назад; стойка на голове .
38	1	«Мост» (девочки), поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
39	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
40	1	Длинный кувырок.
41	1	Стойка на голове и руках.
42	1	Переворот в сторону (колесо).
43	1	Сед углом .Стойка на лопатках.
44	1	Сед углом с кувырка. Стойка на лопатках без помощи рук.
45	1	Комбинация из изученных элементов.
46	1	Комбинация из изученных элементов.

	<b>16</b>	<b>Волейбол</b>
47	1	Волейбол. Чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед)
48	1	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах .
49	1	Отбивание мяча кулаком через сетку .
50	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте.
51	1	Нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи .
52	1	Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
53	1	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу
54	1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели .
55	1	Прием мяча, отраженного сеткой .
56	1	Игра в нападении в зоне 3; игра в защите .
57	1	Нижняя подача в правую и левую часть площадки .
58	1	Игра в нападении в зоне 4, в зоне 3, в зоне 2..
59	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте.
60	1	Прием мяча сверху двумя руками на месте.
61	1	Учебная игра.
62	1	Учебная игра.
	<b>16</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>
63	1	Офп. Развитие быстроты. Точности.
64	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыгучести.
65	1	Офп. Развитие выносливости. силы.
66	1	Офп. Развитие гибкости .ловкости.
67	1	Укрепление мышц брюшного пресса .
68	1	Укрепление мышц плечевого пояса .
69	1	Развитие координации.
70	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.
71	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. прыгучести
72	1	Офп. Развитие выносливости. силы
73	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыгучести.
74	1	Офп. Развитие гибкости .ловкости.

75	1	Офп. Развитие быстроты. Точности.
76	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.
77	1	Офп. Развитие выносливости. силы.
78	1	Развитие координации.
	<b>15</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>
79	1	Бег на 30м, финиширование ..Бег по дистанции. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.
80	1	Бег на 60 метров.Изучение лёгко-атлетических беговых упражнений.
81	1	Бег на 60 метров.Изучение лёгко-атлетических беговых упражнений.
82	1	Бег на 30метров,60 метров на результат.
83	1	Бег на средние дистанции 1000м переменный темп.
84	1	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.
85	1	Бег на 1000 метров на результат.
86	1	Бег на 1500м без учёта времени.
87	1	Гладкий бег по стадиону до 6 минут. Многоскоки.
88	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. Укрепление мышц брюшного пресса.Тест за 30 сек.
89	1	Метание мяча.Укрепление мышц плечевого пояса (отжимание).
90	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.
91	1	Эстафетный бег. передача эстафетной палочки.
92	1	Бег по повороту.Бег на 2000м без учёта времени.
93	1	Гладкий бег по стадиону до 6 минут.
	<b>9</b>	<b>Футбол</b>
94	1	Футбол - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места .
95	1	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.
96	1	Учебная игра. Тактика игры в нападении.
97	1	Удар внутренней и внешней частью подъема .Тактика игры в защите.
98	1	Удар внутренней и внешней частью подъема .Угловой удар.
99	1	Учебная игра. Офп. Развитие быстроты. точности .
100	1	Учебная игра. Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. прыгучести .
101	1	Учебная игра.Офп. Развитие выносливости. ловкости.
102	1	Учебная игра. Игра в защите.

**Формы текущего контроля: опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов.**

**Тематическое планирование  
учебного предмета «Физическая культура» 8 класс:**

<i>№ п/п</i>	<i>Количество часов отводимых на освоение каждой темы</i>	<i>Тема раздела. Тема урока</i>
	<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>
1	1	Основы знаний о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
	<b>12</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>
2	1	Бег на 30м, финиширование .Бег по дистанции. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.
3	1	Бег на 60 метров.Изучение лёгко-атлетических беговых упражнений
4	1	Бег на 800м без учёта времени средним темпом . Челночный бег 3х10метров.
5	1	Бег на 30метров,60 метров на результат.
6	1	Бег на средние дистанции 1000м переменный темп.
7	1	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.
8	1	Бег на 1000 метров на результат.
9	1	Бег на 1500м без учёта времени.
10	1	Гладкий бег по стадиону до 6 минут. Многоскоки.
11	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. Укрепление мышц брюшного пресса.Тест за 30 сек.
12	1	Метание мяча.Укрепление мышц плечевого пояса (отжимание).
13	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.
	<b>7</b>	<b>Футбол</b>
14	1	Обучение передвижениям. .Обучение ударам.
15	1	Обучение обводке. Обучение отбору мяча.
16	1	Обучение остановке мяча.
17	1	Тактика игры. Двусторонняя игра
18	1	Офп. Развитие гибкости .ловкости Тактика игры .двусторонняя игра.
19	1	Развитие координации.

20	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.
	<b>16</b>	<b>Баскетбол</b>
21	1	Баскетбол обучение передвижениям. ведение мяча с изменением направления .
22	1	Обучение штрафному броску.
23	1	Ведение мяча с изменением скорости
24	1	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.
25	1	Обучение передачи мяча на месте и со сменой мест. Бросок в кольцо с места .
26	1	Обучение ловли мяча в движении .Штрафной бросок на результат.
27	1	Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола Передача мяча -на результат.
28	1	Бросок мяча в движении после ловли
29	1	Ведение мяча правой и левой рукой.
30	1	Игра в защите. Ведение с изменением направления.
31	1	Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола
32	1	Бросок мяча в движении после ведения.
33	1	Ведение мяча правой и левой рукой.
34	1	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.
35	1	Тактика свободного нападения. Учебная игра.
36	1	Бросок мяча в движении после ведения.
	<b>10</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>
37	1	Акробатика Обучение кувыркам вперед и назад; стойка на голове .
38	1	«Мост» (девочки), поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
39	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
40	1	Длинный кувырок.
41	1	Стойка на голове и руках.
42	1	Переворот в сторону (колесо).
43	1	Сед углом .Стойка на лопатках.
44	1	Сед углом с кувырка. Стойка на лопатках без помощи рук.
45	1	Комбинация из изученных элементов.
46	1	Комбинация из изученных элементов.
	<b>16</b>	<b>Волейбол</b>
47	1	Волейбол. Чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед)

48	1	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах .
49	1	Отбивание мяча кулаком через сетку .
50	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте.
51	1	Нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи .
52	1	Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
53	1	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу
54	1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели .
55	1	Прием мяча, отраженного сеткой .
56	1	Игра в нападении в зоне 3; игра в защите .
57	1	Нижняя подача в правую и левую часть площадки .
58	1	Игра в нападении в зоне 4, в зоне 3, в зоне 2..
59	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте.
60	1	Прием мяча сверху двумя руками на месте.
61	1	Учебная игра.
62	1	Учебная игра.
	<b>16</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>
63	1	Офп. Развитие быстроты. Точности.
64	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыгучести.
65	1	Офп. Развитие выносливости. силы.
66	1	Офп. Развитие гибкости .ловкости.
67	1	Укрепление мышц брюшного пресса .
68	1	Укрепление мышц плечевого пояса .
69	1	Развитие координации.
70	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.
71	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. прыгучести
72	1	Офп. Развитие выносливости. силы
73	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыгучести.
74	1	Офп. Развитие гибкости .ловкости.
75	<b>1</b>	Офп. Развитие быстроты. Точности.
76	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.

77	1	Офп. Развитие выносливости. силы.
78	1	Развитие координации.
	<b>15</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>
79	1	Бег на 30м, финиширование ..Бег по дистанции. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.
80	1	Бег на 60 метров.Изучение лёгко-атлетических беговых упражнений.
81	1	Бег на 60 метров.Изучение лёгко-атлетических беговых упражнений.
82	1	Бег на 30метров,60 метров на результат.
83	1	Бег на средние дистанции 1000м переменный темп.
84	1	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.
85	1	Бег на 1000 метров на результат.
86	1	Бег на 1500м без учёта времени.
87	1	Гладкий бег по стадиону до 6 минут. Многоскоки.
88	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. Укрепление мышц брюшного пресса.Тест за 30 сек.
89	1	Метание мяча.Укрепление мышц плечевого пояса (отжимание).
90	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.
91	1	Эстафетный бег. передача эстафетной палочки.
92	1	Бег по повороту.Бег на 2000м без учёта времени.
93	1	Гладкий бег по стадиону до 6 минут.
	<b>9</b>	<b>Футбол</b>
94	1	Футбол - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места .
95	1	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.
96	1	Учебная игра. Тактика игры в нападении.
97	1	Удар внутренней и внешней частью подъема .Тактика игры в защите.
98	1	Удар внутренней и внешней частью подъема .Угловой удар.
99	1	Учебная игра. Офп. Развитие быстроты. точности .
100	1	Учебная игра. Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. прыгучести .
101	1	Учебная игра.Офп. Развитие выносливости. ловкости.
102	1	Учебная игра. Игра в защите.

Формы текущего контроля: опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов.

**Тематическое планирование  
учебного предмета «Физическая культура» 9 класс:**

<i>№ п/п</i>	<i>Количество часов отводимых на освоение каждой темы</i>	<i>Тема раздела. Тема урока</i>
	<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>
1	1	Основы знаний о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
	<b>12</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>
2	1	Бег на 30м, финиширование ..Бег по дистанции. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.
3	1	Бег на 60 метров.Изучение лёгко-атлетических беговых упражнений
4	1	Бег на 800м без учёта времени средним темпом . Челночный бег 3x10метров.
5	1	Бег на 30метров,60 метров на результат.
6	1	Бег на средние дистанции 1000м переменный темп.
7	1	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.
8	1	Бег на 1000 метров на результат.
9	1	Бег на 1500м без учёта времени.
10	1	Гладкий бег по стадиону до 6 минут. Многоскоки.
11	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. Укрепление мышц брюшного пресса.Тест за 30 сек.
12	1	Метание мяча.Укрепление мышц плечевого пояса (отжимание).
13	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.
	<b>7</b>	<b>Футбол</b>
14	1	Обучение передвижениям. .Обучение ударам.
15	1	Обучение обводке. Обучение отбору мяча.
16	1	Обучение остановке мяча.
17	1	Тактика игры. Двусторонняя игра

18	1	Офп. Развитие гибкости .ловкости Тактика игры .двусторонняя игра.
19	1	Развитие координации.
20	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.
	<b>16</b>	<b>Баскетбол</b>
21	1	Баскетбол обучение передвижениям. ведение мяча с изменением направления .
22	1	Обучение штрафному броску.
23	1	Ведение мяча с изменением скорости
24	1	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.
25	1	Обучение передачи мяча на месте и со сменой мест. Бросок в кольцо с места .
26	1	Обучение ловли мяча в движении .Штрафной бросок на результат.
27	1	Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола Передача мяча -на результат.
28	1	Бросок мяча в движении после ловли
29	1	Ведение мяча правой и левой рукой.
30	1	Игра в защите. Ведение с изменением направления.
31	1	Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола
32	1	Бросок мяча в движении после ведения.
33	1	Ведение мяча правой и левой рукой.
34	1	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.
35	1	Тактика свободного нападения. Учебная игра.
36	1	Бросок мяча в движении после ведения.
	<b>10</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>
37	1	Акробатика Обучение кувыркам вперед и назад; стойка на голове .
38	1	«Мост» (девочки), поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
39	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
40	1	Длинный кувырок.
41	1	Стойка на голове и руках.
42	1	Переворот в сторону (колесо).
43	1	Сед углом .Стойка на лопатках.
44	1	Сед углом с кувырка. Стойка на лопатках без помощи рук.
45	1	Комбинация из изученных элементов.
46	1	Комбинация из изученных элементов.

	<b>16</b>	<b>Волейбол</b>
47	1	Волейбол. Чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед)
48	1	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах .
49	1	Отбивание мяча кулаком через сетку .
50	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте.
51	1	Нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи .
52	1	Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
53	1	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу
54	1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели
55	1	Прием мяча, отраженного сеткой .
56	1	Игра в нападении в зоне 3; игра в защите .
57	1	Нижняя подача в правую и левую часть площадки .
58	1	Игра в нападении в зоне 4, в зоне 3, в зоне 2.
59	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте.
60	1	Прием мяча сверху двумя руками на месте.
61	1	Учебная игра.
62	1	Учебная игра.
	<b>16</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>
63	1	Офп. Развитие быстроты. Точности.
64	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыгучести.
65	1	Офп. Развитие выносливости. силы.
66	1	Офп. Развитие гибкости .ловкости.
67	1	Укрепление мышц брюшного пресса .
68	1	Укрепление мышц плечевого пояса .
69	1	ОФП. Развитие координации.
70	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.
71	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. прыгучести
72	1	Офп. Развитие выносливости. силы
73	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыгучести.
74	1	Офп. Развитие гибкости .ловкости.

75	1	Офп. Развитие быстроты. Точности.
76	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.
77	1	Офп. Развитие выносливости. силы.
78	1	Развитие координации.
	<b>15</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>
79	1	Бег на 30м, финиширование ..Бег по дистанции. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.
80	1	Бег на 60 метров.Изучение лёгко-атлетических беговых упражнений.
81	1	Бег на 800м без учёта времени средним темпом . Челночный бег 3x10метров.
82	1	Бег на 30метров,60 метров на результат.
83	1	Бег на средние дистанции 1000м переменный темп.
84	1	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.
85	1	Бег на 1000 метров на результат.
86	1	Бег на 1500м без учёта времени.
87	1	Гладкий бег по стадиону до 6 минут. Многоскоки.
88	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. Укрепление мышц брюшного пресса.Тест за 30 сек.
89	1	Метание мяча.Укрепление мышц плечевого пояса (отжимание).
90	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.
91	1	Эстафетный бег. передача эстафетной палочки.
92	1	Бег по повороту.Бег на 2000м без учёта времени.
93	1	Гладкий бег по стадиону до 6 минут.
	<b>6</b>	<b>Футбол</b>
94	1	Футбол - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места .
95	1	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.
96	1	Учебная игра. Тактика игры в нападении.
97	1	Удар внутренней и внешней частью подъема .Тактика игры в защите.
98	1	Удар внутренней и внешней частью подъема .Угловой удар.
99	1	Учебная игра. Офп. Развитие быстроты. точности .

Формы текущего контроля: опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов.