

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Министерство образования Пермского края**

**Нытвенский городской округ**

**МБОУ СОШ №3 г. Нытва имени Ю.П.Чегодаева**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

  
Закавова К.А.  
«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УР

  
Застава А.Н.  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Плешкова Н.Н.  
«30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура» (Базовый уровень)**

для обучающихся 5 – 9 классов

**г. Нытва 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### Физическое совершенствование

#### Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

## Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

### Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

### Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

### Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 КЛАСС

### Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### Физическое совершенствование

#### Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### Спортивно-оздоровительная физическая культура

#### Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и

двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

### Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

### Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## 3 КЛАСС

### Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

### Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### Физическое совершенствование

### Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

### Спортивно-оздоровительная физическая культура.

### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и



передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### 4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.

Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ФГБНУ «Институт стратегии развития образования» 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**/к концу 1 класса/**

<b>Планируемые результаты</b>	
<b>Предметные</b>	
<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;</li> <li>- рассказывать об истории возникновения физической культуры;</li> <li>- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;</li> <li>- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;</li> <li>- называть основные способы передвижений человека;</li> <li>- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;</li> <li>- называть основные физические качества человека;</li> <li>- определять подвижные и спортивные игры;</li> <li>- выполнять строевые упражнения;</li> <li>- выполнять различные виды ходьбы;</li> <li>- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;</li> <li>- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;</li> <li>- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;</li> <li>- выполнять перекаты в группировке;</li> <li>- лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;</li> <li>- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;</li> <li>- выполнять танцевальные шаги;</li> <li>- играть в подвижные игры;</li> <li>- выполнять элементы спортивных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;</li> <li>- определять причины, которые приводят к плохой осанке;</li> <li>- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;</li> <li>- различать подвижные и спортивные игры;</li> <li>- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;</li> <li>- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;</li> <li>- играть в подвижные игры во время прогулок.</li> </ul>

**/к концу 2 класса/**

<b>Планируемые результаты</b>	
<b>Предметные</b>	
<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;</li> <li>- рассказывать об истории возникновения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;</li> </ul>

<p>Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называть меры по профилактике нарушений осанки;</li> <li>- определять способы закаливания;</li> <li>- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;</li> <li>- выполнять строевые упражнения;</li> <li>- выполнять различные виды ходьбы;</li> <li>- выполнять различные виды бега;</li> <li>- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;</li> <li>- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;</li> <li>- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;</li> <li>- выполнять кувырок вперёд;</li> <li>- выполнять стойку на лопатках;</li> <li>- лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;</li> <li>- выполнять танцевальные шаги;</li> <li>- играть в подвижные игры;</li> <li>- выполнять элементы спортивных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;</li> <li>- определить влияние закаливания на организм человека;</li> <li>- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;</li> <li>- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;</li> <li>- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.</li> </ul>
--	--

**/к концу 3 класса/**

<b>Планируемые результаты</b>	
<b>Предметные</b>	
<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;</li> <li>- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;</li> <li>• - понимать значение физической подготовки;</li> <li>- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;</li> <li>• - выполнять соревновательные упражнения;</li> <li>- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;</li> <li>- выполнять строевые упражнения;</li> <li>- выполнять различные виды ходьбы и бега;</li> <li>- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;</li> <li>- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;</li> <li>- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;</li> <li>- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;</li> <li>- понимать влияние закаливания на организм человека;</li> <li>- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;</li> <li>- выполнять комбинации из элементов акробатики;</li> <li>- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;</li> <li>- выполнять танцевальные шаги;</li> <li>- играть в подвижные игры;</li> <li>- выполнять элементы спортивных игр;</li> <li>- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.</li> </ul>	
---	--

**/к концу 4 класса/**

<b>Планируемые результаты</b>	
<b>Предметные</b>	
<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;</li> <li>- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.;</li> <li>- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;</li> <li>- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;</li> <li>- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;</li> <li>- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;</li> <li>- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;</li> <li>- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м, на дальность;</li> <li>- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;</li> <li>- преодолевать препятствие высотой до 100 см;</li> <li>- выполнять комплексы ритмической гимнастики,</li> <li>- выполнять вис согнувшись, углом;</li> <li>- играть в подвижные игры;</li> <li>- выполнять элементы спортивных игр;</li> <li>- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;</li> <li>- называть нетрадиционные виды гимнастики;</li> <li>- определять способы регулирования физической нагрузки;</li> <li>- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;</li> <li>- выполнять комбинации из элементов акробатики;</li> <li>- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;</li> <li>- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;</li> <li>- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.</li> </ul>

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

№ п/п	Физические способности; контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные <u>/бег 30 м/</u>	7	6,2 и <	6,3-7,1	7,2 и >	6,3 и <	6,4-7,2	7,3 и >
		8	5,9 и <	6,0-6,9	7,0 и >	6,1 и <	6,2-7,1	7,2 и >
		9	5,7 и <	5,8-6,7	6,8 и >	5,9 и <	6,0-6,9	7,0 и >
		10	5,5 и <	5,6-6,4	6,5 и >	5,7 и <	5,8-6,6	6,7 и >
2	Координационные <u>/челночный бег 3x10 м/</u>	7	9,9 и <	10,0-11,1	11,2 и >	10,2 и <	10,3-11,6	11,7 и >
		8	9,1 и <	9,2-10,3	10,4 и >	9,7 и <	9,8-11,1	11,2 и >
		9	8,8 и <	8,9-10,1	10,2 и >	9,3 и <	9,4-10,7	10,8 и >
		10	8,6 и <	8,7-9,8	9,9 и >	9,1 и <	9,2-10,3	10,4 и >
3	Скоростно-силовые <u>/прыжок в длину с места/</u>	7	130 и >	129-91	90 и <	125 и >	124-86	85 и <
		8	145 и >	144-101	100 и <	130 и >	129-91	90 и <
		9	160 и >	159-116	115 и <	140 и >	139-101	100 и <
		10	170 и >	169-126	125 и <	155 и >	154-111	110 и <
4	Выносливость <u>/ бег 1000 м/</u>	7	Без учета времени			Без учета времени		
		8	5.35 и <	5.36-7.30	7.31 и >	5.55 и <	5.56-7.45	7.46 и >
		9	5.20 и <	5.21-7.10	7.11 и >	5.45 и <	5.46-7.35	7.36 и >
		10	5.05 и <	5.06-6.55	6.56 и >	5.35 и <	5.36-7.25	7.26 и >
5	Гибкость <u>/наклон вперед из положения сидя/</u>	7	5 и >	4-2	1 и <	7 и >	6-4	3 и <
		8	6 и >	5-3	2 и <	8 и >	7-5	4 и <
		9	7 и >	6-4	3 и <	9 и >	8-6	5 и <
		10	9 и >	8-5	4 и <	10 и >	9-7	6 и <
6	Силовые <u>/подтягивание в висе – мальчики/</u>	7	3 и >	2	1	-	-	-
		8	4 и >	3-2	1	-	-	-
		9	5 и >	4-3	2 и <	-	-	-
		10	6 и >	5-3	2 и <	-	-	-
	<u>/подтягивание в висе лежа – девочки/</u>	7	-	-	-	10 и >	9-6	5 и <
		8	-	-	-	12 и >	11-7	6 и <
		9	-	-	-	14 и >	13-8	7 и <
		10	-	-	-	16 и >	15-9	8 и <

### 3. Тематическое планирование 1 класс

п/п	Разделы программы	Тема урока	Кол-во
1	<u>Легкая атлетика</u> <u>8 часов</u>	Урок 1 Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Игра «достань мячик»	Понятие
2		Обучение технике бега на 30 метров с высокого старта	1
3		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м.) Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1
4		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60м. П/и «Вызов номера». ОРУ	1
5		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед	1
6		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. П/и «Лисы и куры»	1
7		Правлению метания на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит». ОРУ	1
8		Метание малого мяча в цель Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1
9/1	<u>Подвижные игры с элементами баскетбола</u> <u>8 часов</u>	<u>Инструктаж по ТБ</u> во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	
10/2		Урок 10 ОРУ. Передачи мяча в парах . Эстафеты.	1
11/3		Урок 11 ОРУ. Передачи мяча в парах Игры: «Метко в цель», «Удочка»	1
12/4		Урок 12 ОРУ. Упражнения с мячами Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты	1
13/5		Урок 13 ОРУ. Ведение мяча на месте «Колдунчик».	1
14/6		Урок 13 ОРУ. Ведение мяча на месте «Колдунчик».	1
15/7		Урок 14 ОРУ. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
16/8		ОРУ. Игры: "Колдунчик", "Два мороза	1
17/1	<u>Гимнастика с элементами акробатики</u> <u>14 часов</u>	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	1
18/2		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. Игра «Пройти бесшумно»	1
19/3		Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс,	1

п/п	Разделы программы	Тема урока	Кол-во
		шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с гимнастической скамейкой.	
20/4		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, из седа в группировке. Игра «Совушка»	1
21/5		Урок 21 Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора присев. Игра «Космонавты»	1
22/6		Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора присев. Кувырок вперед. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
23/7		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с мячами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи.	1
24/8		Размыкание на вытянутые руки в сторону. Повороты направо, налево. ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой.. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
25/9		Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ со скакалками. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
26/10		Лазание по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»	1
27/11		ОРУ в движении. Перелезание через коня и горку матов. Игра «Фигуры»	1
28/12		Лазание по г/стенке. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	1
29/13		Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	
30/14		Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Подтягивание в висе лежа на результат.	1
31/1	<b><u>Лыжная подготовка 20 часов</u></b>	ТБ.на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1
32/2		Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	
33/3		Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	1
34/4		Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование техники ступающего шага (без палок).	1
35/5		Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1
36/6		Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1
37/7		Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1
38/8		Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1
39/9		Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1
40/10		Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с	1



п/п	Разделы программы	Тема урока	Кол-во
		палками).	
41/11		Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
42/12		Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1
43/13		Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1
44/14		Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1
45/15		Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1
46/16		Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1
47/17		Эстафеты на лыжах. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой»	1
48/18		Бег на лыжах 1 км. Игра "С горки на горку"	1
49/1	<b><u>Подвижные игры с элементами волейбола</u></b> <b><u>9 часов</u></b>	Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Волейбольные салочки»	1
50/2		Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Волейбольные салочки»	1
51/3		Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Мяч над головой»	1
52/4		Специальные передвижения без мяча, подачи мяча. Подвижные игры: «Мяч над головой»	1
53/5		Специальные передвижения без мяча, подачи мяча. Подвижные игры: «Мяч перед собой»	1
54/6		Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Мяч перед собой»	1
55/7		Подвижные игры "Охотники и утки", "Колдунчик".	1
56/8		Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Картошка»	1
57/9		Прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Картошка» , «Волейбольные салочки»	1
58/1	<b><u>Легкая атлетика</u></b> <b><u>9 часов</u></b>	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра.	1
59/2		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1
60/3		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»	1
61/4		Старты из различных положений. Челночный бег 3х10м.	1
62/5		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Игра «Кузнечики». Эстафеты.	1
63/6		Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1
64/7		Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. П/игра «Снайперы». Развитие скоростно-силовых качеств	1

п/п	Разделы программы	Тема урока	Кол-во
65/8		Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1
66/9		Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1

### 3. Тематическое планирование 2 класс

п/п	Разделы программы	Тема урока	Кол-во
1	<u>Легкая атлетика 8 часов</u>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
2		Урок 2 Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». Повторение техники челночного бега. Игра «Ловишка».	1
3		Урок 3 Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Игра «Гуси-лебеди»	1
4		Урок 4 Обучение прыжкам в длину с места. Игра «Удочка».	1
5		Урок 5 Развитие ловкости, внимания в метании теннисного мяча. Разучивание игры «кто самый меткий».	1
6		Урок 6 Контроль двигательных качеств: метание в цель. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете.	1
7		Урок 7 Контроль двигательных качеств: Бег 1000 м. без учета времени. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в подвижных играх.	1
8		Урок 8 Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на выносливость. Контроль пульса. Игра «Воробышки-попрыгунчики»	1
9/1	<u>Подвижные игры с элементами баскетбола 15 часов</u>	Инструктаж по ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». на	
10/2		Школа мяча. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра "Колдунчик"	
11/3		Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра "Охотники и утки"	1
12/4		Передача и ловля мяча в парах. Подвижная игра "Веселый зайчик"	1
13/5		Передачи мяча в парах. Игра «День и ночь». Ведение мяча на месте.	1
14/6		Упражнения с мячами в парах. Прыжки со скакалкой. Ведение мяча на месте и шагом.	1
15/7		Ведение мяча. Подвижные игры с мячом.	1
16/8		Передачи и ловля мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	1
17/1	<u>Гимнастика с элементами акробатики 14час</u>	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную	1

п/п	Разделы программы	Тема урока	Кол-во
18/2		Расчет по 1-3 и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. ОРУ на месте.	1
19/3		Расчет по 1-3 и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы между предметами, ползание на гимнастической скамейке на животе.	1
20/4		Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. Ору на месте	1
21/5		Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. Ору со скакалкой	1
22/6		Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1
23/7		Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Перекаты, кувырок вперед. ОРУ со скакалкой.	1
24/8		Упражнения на равновесие. Кувырок вперед, кувырок назад. п/и «Два мороза»	1
25/9		Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	1
26/10		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Кувырок Вперед и назад слитно.	1
27/11		ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1
28/12		ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1
29/13		Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору»	1
30/14		Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий . П/и «Через кочки и пенечки». Кувырок вперед (к)	1
31/1	<b><u>Лыжная подготовка 30 часов</u></b>	Инструктаж по ТБПравила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1
32/2		Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	
33/3		Передвижение скользящим шагом 500 м. Игра «Слушай сигнал».	1
34/4		Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
35/5		Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
36/6		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
37/7		Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1
38/8		Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием. п/и «По местам».	1

п/п	Разделы программы	Тема урока	Кол-во
39/9		Спуски в высокой стойке. Игра «Салки». Подъем и спуск с небольших склонов.	1
40/10		Спуски в низкой стойке, подъем "лесенкой". п/и «Слушай сигнал».	1
41/11		Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».	1
42/12		Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	1
43/13		Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».	1
44/14		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и«Накаты».	1
45/15		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1
46/16		Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием.	1
47/17		Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
48/18		Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	1
49/19		Спуски в низкой стойке. Бег на лыжах 1 км. с учетом времени .	1
50/20		Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1
51/1	<b><u>Подвижные игры с элементами волейбола</u></b>	Ознакомление с правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»	1
52/2		Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1
53/3		Разучивание упражнений с мал. мячами. Обучение различным способам бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Мяч соседу»	1
54/4		Закрепление уп-ражнений с мал. мячом. Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»	1
55/5		Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»	1
56/6		Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга»	1
57/7		Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змей-кой». Игра «Ловиш-ки с мячом»	1
58/8		Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне»	1
59/9		Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
60/1		Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
61/2		Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
62/3		Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К	1

п/п	Разделы программы	Тема урока	Кол-во
		своим флажкам».	
63/4		Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места.«Рыбаки и рыбки», «Невод».	1
64/5		Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики воробушки».	1
65/6		Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1
66/7		Совершенствование навыков бега на длительное время. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»	1
67/8		Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
68/9		Передача эстафетной палочки . Круговая эстафета	1

### 3.Тематическое планирование 3 класс

		Тема урока	
1	<i>Легкая атлетика 12 часов.</i>	Правила ТБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки догонялки»	1
2		Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка».	
3		Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Салки с домом».	1
4		Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка».	
5		Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Игра «Удочка».	
6		Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».	
7		Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Игра «Жмурки».	
8		Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Обучение метанию малого мяча на дальность с тех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».	
9		Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника	
10		10 Развитие выносливости в медленном беге в течении 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	
11		Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий	

		лишний»	
12		Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний»	
13/1	<i>Подвижные игры, прикладная физкультура 15 часов</i>	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».	
14/2		Подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется»	
15/3		Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок»	
16/4		Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай чей голосок»	
17/5		Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега	
18/6		Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь»	
19/7		Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем.	
20/8		Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком»	
21/9		Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползанье по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка»	
22/10		Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи»	
23/11		Обучение парным упражнениям. Совершенствование метание малого мяча в цель. Эстафеты с мешочком с песком.	
24/12		Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	
25/13		Преодоление полосы препятствий. Встречные эстафеты.	
26		Подвижные игры с бегом и прыжками.	
27		Подвижные игры с мячом	
28/1	<i>Гимнастика 21 час</i>	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке . Развитие внимания, памяти в игре «Что	

		изменилось»	
29/2		Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	
30/3		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине, боком. Игра «Совушка»	
31/4		Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировке. Игра «Мышеловка»	
32/5		Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля»	
33/6		Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»	
34/7		Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс»	
35/8		Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»	
36/9		Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»	
37/10		Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ со скакалками. Прыжки со скакалкой на результат. Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Куры и лиса».	
38/11		Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»	
39/12		Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами»	
40/13		Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»	
41/14		Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса»	
42/15		Лазание по г/стенке. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	
43/16		Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня.	



		Игра «Три движения». Подтягивание в висе лежа на результат.	
44/17		Преодоление полосы препятствия. Полоса препятствий из девяти станций.	
45/18		Работа по станциям. Пять станций на развитие силы, 5х20сек.х3 круга. Эстафеты с лазанием перелазанием .	
46/19		ОРУ. Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»	
47/20		ОРУ. Повторение ходьбы по узкой рейке гим.скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки»	
48/21		47 Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону.	
49	<i>Лыжная подготовка 21 час</i>	ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах	
50-51		Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км	
52		Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»	
53-54		Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвигаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью.	
55		Совершенствовавание передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	
56-57		Урок Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двухшажного хода без палок и с палками. Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом	
58		Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	
59-60		Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). Совершенствование поворотов на месте и в движении .Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Разучивание игры «Затормози до линии»	
61		ОРУ. Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	

62-63		Урок 60 Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км Игра «Охотники и олени Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе	
64		Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	
65-66		Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков.. Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе	
67		Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»	
68-69		Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»	
70		ОРУ. Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга»	
71-72		Бег на лыжах 1 км с учетом времени. Игра "С горки на горку"	
73		ОРУ. Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в бросках мяча в кольцо после ведения. Повторение передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу»	
74-75		Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км.	
76		Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга»	
76-77		Совершенствование скользящего шага, прохождение на лыжах до 3 км. Спуски, подъемы, торможения.	
78	<b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>	ОРУ. Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Повторение ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне	
79		Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Волейбольные салочки»	
80		Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Волейбольные салочки»	
81		Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Мяч над головой»	
82		82 Специальные передвижения без мяча, подачи мяча. Подвижные игры: «Мяч над головой»	
83		Специальные передвижения без мяча, подачи мяча. Подвижные игры: «Мяч перед собой»	
84		Специальные передвижения без мяча, прием и ловля	

		мяча. Подвижные игры: «Мяч перед собой»	
85		Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Картошка»	
86		Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Картошка»	
87		Прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Картошка» , «Волейбольные салочки»	
88		Прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Картошка» , «Волейбольные салочки»	
89		Подачи мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Мяч перед собой», «Картошка».	
90		Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»	
91		Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	
92		81Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели»	
93		Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	
94		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»	
95		Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты»	
96		Развитие выносливости посредством бега, прыжков Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»	
97		Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»	
98		Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. П/игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	
99		Метание набивного мяча из различных положений. ОРУ. П/игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых качеств	
100		Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. «Снайперы». Развитие скоростно-силовых качеств	

101		Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробы»	
102		Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	

#### Тематическое планирование 4 класс

п/п	Разделы программы	Тема урока	Кол-во
1	<u>Легкая атлетика 8 часов</u>	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег.	1
2		Спринтерский бег. Эстафеты с предметами. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м, 30м	1
3		Бег 30 и 60 м.м с высокого старта на результат.	1
4		Прыжки в длину. Развитие силы. Метание мяча на дальность.	1

п/п	Разделы программы	Тема урока	Кол-во
5		Равномерный бег 1500м. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	1
6		Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча на дальность.	1
7		Метание малого мяча с места на дальность (к).	1
8		Бег 1000 м (к) Подвижные игры.	1
9/1	<b><u>Подвижные игры с элементами баскетбола 15 часов</u></b>	<b><u>Инструктаж по ТБ</u></b> во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	
10/2		Упражнения с мячами . Подвижная игра «Город за городом»	
11/3		Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижные игры.	1
12/4		Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	1
13/5		Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1
14/6		Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
15/7		Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1
16/8		Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. П/и «Мяч в корзину»	1
17/1	<b><u>Гимнастика с элементами акробатики 8 час</u></b>	<b><u>Инструктаж по ТБ</u></b> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	1
18/2		Расчет по 1-3 и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1
19/3		Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. Подъем туловища за 1 минуту лежа на спине.	1
20/4		Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. Акробатические упражнения.	1
21/5		Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание лежа на наклонной скамье.	1
22/6		Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1
23/7		Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Акробатические упражнения.	1
24/8		ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1
25/9		Упражнения на равновесие. П/и «Два мороза»	1
26/10		Кувырок вперед из упора присев. Ору с мячами.	1
27/11		Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги.	1
28/12		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через	1

п/п	Разделы программы	Тема урока	Кол-во
		набивные мячи. Кувырок Вперед и назад слитно.	
29/13		ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1
30/14		Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. Подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа(к).	1
31/1	<u>Лыжная подготовка 20 часов</u>	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Передвижение на лыжах.	1
32/2		Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	
33/3		Попеременный двухшажный ход.	1
34/4		Попеременный одношажный ход передвижение на лыжах до 1 км.	1
35/5		Освоение техники одновременного одношажного хода.	1
36/6		Поворот переступанием на месте. Спуски и подъемы	1
37/7		Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
38/8		Поворот переступанием при спуске с небольшого склона.	1
39/9		Поворот переступанием при спуске с небольшого склона.	1
40/10		Торможение "плугом". Передвижение на лыжах 1.5 км.	1
41/11		Учет навыков спуска со склона. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью	1
42/12		Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»	1
43/13		Техника подъема «полуелочкой» и "елочкой"	1
44/14		Совершенствование техники передвижения на лыжах	1
45/15		Горнолыжная подготовка. Развитие выносливости.	1
46/16		Передвижение на лыжах по пересеченной местности	1
47/17		Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Без учета времени.	1
48/18		Урок 50/18 Горнолыжная подготовка Спуск в основной стойке подъем лесенкой (контроль)	1
49/19		Прохождение дистанции 1 км. с учетом времени	1
50/20		Повороты с переступанием	1
51/1	<u>Подвижные игры с элементами волейбола</u>		1
		Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Волейбольные салочки"	
52/2		Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Волейбольные салочки»	1
53/3		Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Мини-волейбол»	1
54/4		Специальные передвижения без мяча, подачи мяча. Подвижные игры: «Мини-волейбол»	1
55/5		Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Мяч перед собой»	1
56/6		Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча.	1

п/п	Разделы программы	Тема урока	Кол-во
		Подвижные игры: «Картошка»	
57/7		Прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Мини-волейбол» , «Волейбольные салочки»	1
58/8		Поддачи мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Мяч перед собой», «Мини-волейбол».	1
59/9		ОРУ. Подвижные игры	1
60/1	<b>Легкая атлетика 11 часов</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
61/2		Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.(к)	1
62/3		Бег с ускорением от 20 до 30 м. Старты с различных и.п.	1
63/4		Бег 30 м.(к) Метание мяча на дальность с места.	1
64/5		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.Равномерный бег 6 минут Спец.беговые упражнения.	1
65/6		Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Беговые и прыжковые упражнения.	1
66/7		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча (к).	1
67/8		Бег 1000 м. с учетом времени. Подвижные игры.	1
68/9		Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1

**Промежуточная аттестация.  
Физическая культура 2-3 класс.  
Итоговый тест.**

Критерии оценивания:

«5»- 10 баллов

«4»- 8-9 баллов

«3»- 6-7 баллов

«2»- 5 баллов и менее

**Ивариант**

**Что такое физическая культура?**

1 Занятия разными физическими упражнениями

2 Отдых

- 3 уход за своим внешним видом
- 4 Закаливание
- 5 Соблюдение режима дня
- 6 Просмотр спортивных телепередач

**2. Где проводились первые Олимпийские игры?**

- 1 В городе Сочи (Россия)
- 2 В городе Сиднее (Австралия)
- 3 В городе Лондон (Великобритания)
- 4 В городе Олимпия (Древняя Греция)

**3. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- 1 сила
- 2 выносливость
- 3 быстрота
- 4 ловкость

2

**4. Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить зрение. Выберите неверный ответ:**

- 1 Не читать лёжа
- 2 Не наклоняться при чтении низко над книгой или тетрадью
- 3 Целый день сидеть перед телевизором или компьютером
- 4 Нельзя смотреть без защитных очков на яркий свет

**5. Сколько раз в день нужно чистить зубы с пастой?**

- 1 Один раз
- 2 Два раза - утром и вечером
- 3 Достаточно прополоскать рот водой

**6. В какой игре не нужен мяч?**

- 1 Волейбол
- 2 Футбол
- 3 Бадминтон
- 4 баскетбол

**7. Выберите вариант ответа со всеми способами закаливания.**

- 1 обтирание, обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах
- 2 согревание, обтирание, обливание, приём контрастного душа

**8. Выберите вариант ответа с основными физическими качествами.**

- 1 сила, быстрота и выносливость
- 2 сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие
- 3 сила, быстрота, выносливость и гибкость
- 4 сила и быстрота

**9. Что нельзя делать, чтобы была правильная осанка?**

- 1 Носить портфель на одном и том же плече
- 2 Сидеть прямо за столом
- 3 Укреплять мышцы спины и живота

**10. Какое физическое качество оценивается при подбрасывании теннисного мяча?**

- 1 быстрота;
- 2 сила;
- 3 ловкость;
- 4 гибкость.



№ задания	Правильные ответы	Количество баллов
1	Занятие разными физическими упражнениями	1
2	Олимпия	1
3	Защищает от повреждения внутренние органы	
4	Сидеть перед телевизором	1
5	2	1
6	Бадминтон	
7	1	1
8	3	1
9	1	1
10	Ловкость	1
1Общее количество баллов		Мах: 10 баллов

2 вариант.

**1. Зачем человеку мышцы?**

- 1 Поддерживает наше тело
- 2 Удерживать предметы
- 3 Заниматься спортом
- 4 Защищает от повреждений внутренние органы
- 5 Определяют форму тела

**2. Где проводились первые Олимпийские игры?**

- 1 В городе Сочи (Россия)
- 2 В городе Сидней (Австралия)
- 3 В городе Лондон (Великобритания)
- 4 В городе Олимпия (Древняя Греция)

**3. Что такое физическая культура?**

- 1 Занятия разными физическими упражнениями
- 2 Отдых
- 3 Уход за своим внешним видом
- 4 Закаливание
- 5 Соблюдение режима дня
- 6 Просмотр спортивных телепередач

**4. Когда необходимо мыть руки?**

- 1 Перед приемом пищи
- 2 После прогулки
- 3 После посещения туалета
- 4 Все вышеперечисленные правильно

**5. Что надо делать при ушибах?**

- 1 Приложить теплый компресс
- 2 Приложить холодный компресс
- 3 Подуть на ушибленное место
- 4 Потереть ушибленное место

**6. В какой игре не нужен мяч?**

- 1 Волейбол

- 2 Футбол
- 3 Бадминтон
- 4 Баскетбол

**7. Выберите вариант ответа со всеми способами закаливания.**

- 1 обтирание, обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах
- 2 обтирание, обливание, приём контрастного душа, согревание

**8. Выберите вариант ответа с основными физическими качествами.**

- 1 сила, быстрота и выносливость сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие
- 2 сила, быстрота, выносливость и гибкость
- 3 сила и быстрота

**9. Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить слух. Найди неверный ответ.**

- 1 Слушай громкую музыку
- 2 Носи в холодную и ветреную погоду головной убор
- 3 Чисти уши только ватным жгутиком
- 4 Если ухо заболело, обязательно сходи к врачу

**10. Подбери физические упражнения для развития гибкости.** А) кувырок вперед, б) мост, в) бег, г) наклоны вперед, д) прыжки со скакалкой

Ключи к работе. 2 вариант

№ задания	Правильные ответы	Количество баллов
1	Определяет форму тела	1
2	Олимпия	1
3	Занятия разными физическими упражнениями	1
4	4	1
5	Холодный компресс	1
6	Бадминтон	1
7	1	1
8	3	1
9	Слушать громкую музыку	1
10	абг	1
1	Общее количество баллов	Мах: 10 баллов

Критерии оценивания:

- «5»- 10 баллов
- «4»- 8-9 баллов
- «3»- 6-7 баллов
- «2»- 5 баллов и менее

**2. Практическое задание**

Виды испытания	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3

	Челночный бег 3x10	9.1	10.0	20.4	9.7	10.7	11.2
	Подъем туловища из положения лежа (30 сек)				16	13	10
	Наклон Вперед из положения сидя	7	4	2	8	6	4
	Подтягивание (мальчики)	4/14	2/9	1/7			

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 374 часа: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 34 часа из общего числа (1 час в неделю в 5 классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

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



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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

##### Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. 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 приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма 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 приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы 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.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

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

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

Модуль «Спорт».



Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение 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. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

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

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;



устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну

ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

тренироваться в упражнениях общепфизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном

обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и

нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.



### 3. Тематическое планирование 5 класс

	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж ТБ по . раздел легкая атлетика. .Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	1
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	1
3	Бег по дистанции. Финиширование. Подтягивание на результат.	1
4	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И«Разведчики и часовые»	1
5	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1
6	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяч	1
7	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1
8	Прыжки многоскоки. Прыжки в длину с/м на результат.	1
9	Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат	1
10	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	1
11	Кроссовая подготовка. ОФП. Силовая подготовка.	1
12	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 2000 м без учета времени.	1
21/9	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от груди после ловли мяча	1
22/10	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1
23/11	Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1
24/12	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	1
25/13	Сочетание приёмов(ведение- остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	1
26/14	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	1
27/15	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	1
	<b>2 четверть Гимнастика с элементами акробатики: Спортивные игры: Баскетбол 6 часов</b>	
28/16	Позиционное нападение , (5:0) без изменения позиции игроков. Учебная игра.	1

29/17	Совершенствование элементов баскетбола. Учебная игра.	1
30/18	Совершенствование элементов баскетбола. Учебная игра.	
31/19	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	
32/20	Совершенствование бросков. Учебная игра.	1
33/21	Совершенствование элементов баскетбола. Двусторонняя игра.	1
34/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Размахивание в висе, соскок. Лазание по г/лестнице. Подтягивание в висе лежа	1
35/2	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	1
36/3	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80- 100см). П/и «Прыжки по полоскам»	1
37/4	Способы регулирования физнагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и«Удочка» Отжимание от пола (к).	1
38/5	Правила соревнований. Опорный прыжок через козла ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1
39/6	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки»	1
40/7	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
41/8	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
42/9	Акробатика кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты	1
43/10	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. П/И« Смена капитана»	1
44/11	Комбинации из освоенных акробатических элементов. П/И «Бездомный заяц»	1
45/12	Комбинации освоенных акробатических элементов. П/И «Бездомный заяц»	1
46/13	Акробатическая комбинация . П/И«Челнок»	1
47/14	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	1
48/15	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. П/И «Смена капитана»	1
49/1	Урок 49 ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация:«Название разучиваемых упр. Основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции  Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения	
50/2	Урок 51 Особенности дыхания при передвижении по дистанции . Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	

	Подъем «полуелочкой». на склоне 45° . Техника спусков	
51/3	Техника бесшажного одновременного хода	
52/1	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения	1
53/4	Подъем «полуелочкой» на склоне. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом	
54/5	Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м). Контрольный урок - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения	1
55/2	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах ередача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах	
56/6	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречнаяэстафета без палок (до100м).	1
57/7	Дистанция 2 км. Встречнаяэстафета без палок (до100м).	
58/3	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1
59/8	Контрольный урок – техника попеременного двухшажного хода.	
60/9	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1
61/4	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1
62/10	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1
63/11	Торможение «плугом».	1
64/5	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1
65/12	Урок Контрольный урок - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения. Самоконтроль. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	
66/13	Самоконтроль. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1
67/6	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Мини-волебол»»	
68/14	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры	1
69/15	Техника попеременных 2х шажного и одновременных бесшажного ходов	
70/7	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Мини-волейбол»	1

71/16	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (К). Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	
72/17	Медленное передвижение по дистанции. Игра «Пройди в ворота» без палок	1
73/8	Приём мяча снизу двумя руками над собой и в парах. П/и: «Мини- волейбол»	
74/18	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1
75/19	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние ребра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	
76/9	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини- волейбол	1
77/20	Бег на лыжах 1 км с учетом времени.	
78/10	Игра «Мини- волейбол»	
79/11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 :3), Игра по упрощенным правилам.	1
80/12	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 :3), Игра по упрощенным правилам.	
81/13	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом.	1
82/14	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом.	
83/15	Совершенствование техники игры волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1
84/16	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 :3), Игра по упрощенным правилам.	1
85/17	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом.	1
86/18	Совершенствование техники игры волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1
87/19	Оценка техники передачи мяча сверху в парах. Игра Мини волейбол.	1
88/20	Оценка техники передачи мяча снизу в парах. Игра Мини волейбол.	1
89/21	Оценка техники нижней подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
90/1	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1
91/2	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1

92/3	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1
93/4	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
94/5	Метание мяча на дальность- на результат , на заданное расстояние	1
95/6	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Эстафета с палочкой	1
96/7	Бег1000м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
97/8	Встречная эстафета с палочкой. Прыжок в длину с разбега	1
98/9	Метание мяча на дальность, развитие выносливости, бег до 8 мин.	
99/10	Бег1000м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	
100/11	Оценка техники метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	
101/12	Кроссовая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения.	
102/13	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки. Подвижные игры.	

### Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	1
1/1	Техника безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) Совершенствование бега с низкого старта	1
2/2	Определение уровня физической подготовленности на начало года: прыжки в длину с места, подтягивание, определение гибкости.	1
3/3	Бег на короткие дистанции. Овладение техникой низкого старта.	1
4/4	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Тест: бег 30 и 60м. Специальные беговые упражнения	1
5/5	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	1
6/6	Равномерный бег до 15 минут. Овладение техникой метания малого мяча.	1
7/7	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом "Согнув ноги". д.-2кг. Совершенствование техники прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8/8	Метание малого мяча на результат, оценить технику.	1
10/1	ТБ по баскетболу, повторение перемещений, ведения.	1
11/2	Броски в прыжке, ведение мяча с сопротивлением.	1
12/3	Броски в прыжке, зонная система защиты, ведение мяча с изменением скорости и направления. Зонная система защиты.	1

13/4	Броски в прыжке, ведение мяча с изменением скорости. защиты,	2
15/6	Броски в прыжке, ловля мяча от щита, зонная система защиты. Учебная игра.	1
16/7	Штрафной бросок, броски в кольцо после ведения. Индивидуальные защитные действия.	1
17/8	Броски в кольцо после двух шагов. Обманные действия, финты. Учебная игра.	1
18/9	Штрафной бросок, броски в кольцо после ведения, зонная система защиты.	1
19/10	Повторение изученных приёмов баскетбола. Двусторонняя игра.	1
20/11	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Двусторонняя игра.	1
21/12	Комбинация из ранее изученных элементов баскетбола. (к) Двусторонняя игра.	1
22/13	Совершенствование бросков. Двусторонняя игра.	1
	<b>Тема 3 Гимнастика с элементами акробатика 11 часов</b>	
23/1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы, упоры. Подтягивание из вися лежа.	1
24/2	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Висы, упоры, махи (д)	1
25/3	Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями.	1
26/4	Упражнения на перекладине. Висы, подтягивание, махи, соскоки. Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа.	1
27/5	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене.	1
28/6	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1
29/7	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
30/8	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Совершенствование акробатических упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1
31/9	Комбинации из изученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. Удержание ног до прямого угла(м), подъем ног до угла 90 градусов (д)	1
32/10	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
33/11	Круговая тренировка. Тест на гибкость (к).	1
34/1	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1
35/2	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1
36/3	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
37/4	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1
38/5	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
39/6	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км	1
40/7	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1
41/8	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1

42/9	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	1
43/10	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	1
44/11	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота "плугом".	1
45/12	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	1
46/13	Совершенствование техники спусков и подъемов	1
47/14	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	1
48/15	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км	1
49/16	Совершенствование техники конькового хода.	1
50/17	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1
51/18	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местност	1
52/19	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
53/20	Совершенствование техники конькового хода.	1
54/1	ТБ на уроках приигре в волейбол. Перемещения, стойки. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах	1
55/2	Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи	1
56/3	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
57/4	Оценка техники передачи мяча в парах . Игра по упрощенным правилам.	1
58/5	Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	1
59/6	Совершенствование передач. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
60/7	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
61/8	Техника передач и приема мяча снизу. Нижняя прямая подача (к)	1
	<b>Тема 7 Легкая атлетика 7 часов</b>	1
62/1	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1
63/2	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
64/3	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 60м. Прыжки в длину с разбега.	1
65/4	Техника прыжка в длину. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1
66/5	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1
67/6	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Техника прыжка в длину	1
68/7	ОРУ. Бег 2000 метров на время. Игра «Футбол»	2

### Тематическое планирование 9 класс

№п/п	Легкая атлетика 8 часов	Количество уроков
1	Урок 1 Техника безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) Совершенствование бега с низкого старта	1
2	Урок 2 /2 Определение уровня физической подготовленности на начало года: прыжки в длину с места, подтягивание, определение гибкости.	1

3	Урок 3/3 Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Тест: бег 30 и 60м. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения	1
4	Урок 4/4 Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	1
5	Урок 5/5 Определение скоростных возможностей обучающихся :бег 60м на время. Овладение техникой метания малого мяча.	1
6	Урок 6/6 Метание малого мяча на результат. Равномерный бег 15 минут.	1
7	Урок 7/7 Бег 2000 м на результат. Метание мяча.	1
8	Урок 8/8 Метание мяча на результат. Игра "Футбол".	1
<b>Баскетбол 11 часов</b>		
9/1	ТБ по баскетболу, повторение перемещений, ведения.	1
10/2	Броски в прыжке, зонная система защиты, ведение мяча с изменением скорости, зонная система защиты,	1
11/3	Броски в прыжке, ведение мяча с изменением скорости, зонная система 1 защиты,	1
12/4	Броски в прыжке, ловля мяча от щита, зонная система защиты	1
13/5	Броски в прыжке, ловля мяча от щита, зонная система защиты.	1
14/6	Штрафной бросок, броски в кольцо после ведения, зонная система защиты.	1
15/7	Броски по кольцу после ведения на оценку. Учебная игра	1
16/8	Повторение изученных приёмов баскетбола. Учебная игра	1
<b>Четверть</b>		
17/15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	1
18/16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	1
19/17	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Двусторонняя игра	1
<b>Гимнастика</b>		
20/1	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
21/2	Совершенствование техники выполнения акробатических элементов. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к)	1
22/3	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). Пресс (к)	1
23/4	Хваты, висы. Опорный прыжок. Подтягивание из вися лежа (Д) из вися (М).	1
24/5	Совершенствование техники выполнения акробатических элементов. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к)	1
25/6	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Мост из положения стоя (д.).	1
26/7	Опорный прыжок, Совершенствование выполнения акробатических упражнений.	1
27/8	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. Тест, подъем ног до прямого угла.(Д). Удержание ног в прямом углу (М)	1
28/9	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1
29/10	Круговая тренировка. Тест на гибкость. (к)	
30/11	Кардиотренировка. Знакомство с нетрадиционными видами физической культуры.	1
31/12	ОРУ. Опорный прыжок. Упражнения с гантелями.	



32/13	ОРУ. Атлетическая гимнастика	
<b>Лыжная подготовка 20 часов. III четверть</b>		
32/1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный лыжный ход.	2
33/2	Прохождение дистанции 2.5 км	1
34/3	Техника одновременного и попеременного двухшажных ходов. Спуски и подъемы.	2
35/4	Переход с одного хода на другой	1
36/5	Совершенствование техники одновременных ходов. Переход с одного хода на другой	2
37/6	Прохождение дистанции 3 км	2
38/7	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием в движении.	1
39/8	Преодоление дистанции 3 км.	2
40/9	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода	1
41/10	Прохождение дистанции 3 км. Подъемы и спуски, торможение "плугом".	2
42/11	Совершенствование техники классического хода. Торможение "плугом".	1
43/12	Прохождение дистанции 3 км.	2
44/13	Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты переступанием в движении. Торможение "плугом" (к)	1
45/14	Прохождение дистанции 4 км без учета времени.	2
46/15	Совершенствование техники классического хода.	1
47/16	Горнолыжная подготовка.	2
48/17	Чередование одновременных ходов	1
49/18	Бег на лыжах 3 км с учетом времени.	2
50/19	Прохождение дистанции 3 км на результат	1
51/20	Горнолыжная подготовка	
<b>Волейбол часов 8 часов</b>		
52/1	Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
53/2	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
54/3	мяча сверху, снизу. Учебная игра.	1
55/4	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1

56/5	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1
57/6	Совершенствование передачи мяча сверху, снизу, Нападающий удар. Игра в нападении через 3-ю зону.	1
58/7	Передача мяча сверху (к) Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3-ю зону.	1
58/8	Передача мяча снизу (к) Нижняя боковая подача. Учебная игра	1
	Подача мяча (к). Учебная игра.	1
	<b>Легкая атлетика 10 часов</b>	
59	Инструктаж по Т. Б. Техника бега на средние дистанции.	1
60	Техника бега на средние дистанции. Развитие выносливости	1
61	Техника низкого старта. Финиширование. Метание мяча	1
62	Техника бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Метание мяча	1
63	Бег 60 метров на результат. Метание мяча	1
64	Прыжок в длину. Метание мяча. Прыжок в длину с места(к).	1
65	Метание мяча на дальность(к). Прыжок в длину с разбега.	1
66	Оценка техники прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги".	1
67	Бег на результат 1500 м (д), 2000 м (м). Развитие выносливости.	1
68	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета.	1

