

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Каменск - Уральского городского округа
Средняя школа № 16

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
физической культуры,
искусства, технологии
и ОБЖ

Протокол №1
от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора

М.Э. Кырчикова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

С.Д. Парамонов
№ 219/2
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2780760, 2398708, 3740117)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Каменск-Уральский ГО 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы основного общего образования разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
- Основной образовательной программой ООО Средней школы № 16;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Цель школьного образования 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации,

в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока				
Способы физкультурной деятельности					
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока				
Оценка эффективности занятий физической культурой					
Физическое совершенствование					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Легкая атлетика	24	24	24	24	24
Гимнастика с основами акробатики	21	21	21	21	21
Лыжные гонки	26	26	26	26	26
Спортивные игры	26	26	26	26	26
Плавание	5	5	5	5	5
Всего часов	102	102	102	102	102

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

**Контрольные нормативы физической подготовленности учащихся
5 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств.**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.3
8.	Шестиминутный бег (М)	120	115	105	105	100	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
17.	Подтягивание на перекладине	5	4	3	13	11	9
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
19.	Поднимание туловища (раз за	28	25	22	24	20	16
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13

6 класс Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	16	15	14	15	14	13,5

7 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11.	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14.	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16.	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17.	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18.	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20.	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21.	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22.	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8
25.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	34	33	32	28	26	24
	β-й прыжок с ноги на ногу (м)	17	16	15	15	14,5	14

8 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5	15	14,5

9 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
26	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу	37	36	34,5	32	30	28
		19	18	17	16	15,5	15

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Сухое плавание. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность

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

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

5 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Олимпийские игры древности. Легкая атлетика: беговые упражнения.	
2	Легкая атлетика: беговые упражнения	
3	Легкая атлетика: беговые упражнения	
4	Легкая атлетика: беговые упражнения.	
5	Легкая атлетика: беговые упражнения.	
6	Легкая атлетика: беговые упражнения.	
7	Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	
8	Легкая атлетика: прыжковые упражнения	
9	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	
10	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	
11	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	
12	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	
13	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча по движущейся мишени	
14	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча по движущейся мишени	
15	Требования безопасности и первая помощь. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
16	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
17	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
19	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
20	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
21	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
22	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта(баскетбол)	
23	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта(баскетбол)	

24	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	
----	---	--

5 класс

2 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1/25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.	
2/26	Организующие команды и приемы. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	
3/27	Акробатические упражнения и комбинации.	
4/28	Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.	
5/29	Акробатические упражнения и комбинации.	
6/30	Акробатические упражнения и комбинации	
7/31	Акробатические упражнения и комбинации на результат.	
8/32	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	
9/33	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	
10/34	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	
11/35	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	
12/36	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	
13/37	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	
14/38	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	
15/39	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	
16/40	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	
17/41	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Тест на гибкость.	
18/42	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Специальная физическая подготовка.	
19/43	Специальная физическая подготовка. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	
20/44	Специальная физическая подготовка. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	
21/45	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	

5 класс

3 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1/46	Требования безопасности и первая помощь. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
2/47	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
3/48	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
4/49	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
5/50	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
6/51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
7/52	Лыжные гонки Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
8/53	Лыжные гонки Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
9/54	Лыжные гонки Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
10/55	Лыжные гонки Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
11/56	Лыжные гонки Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
12/57	Лыжные гонки Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
13/58	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
14/59	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
15/60	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
16/61	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
17/62	Лыжные гонки Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
18/63	Лыжные гонки Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
19/64	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
20/65	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
21/66	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
22/67	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
23/68	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
24/69	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
25/70	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
26/71	Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Сухое плавание.	
27/72	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Сухое плавание.	
28/73	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Сухое плавание.	
29/74	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Сухое плавание.	
30/75	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Сухое плавание.	

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1/76	Требования безопасности и первая помощь. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту.	
2/77	Прыжковые упражнения. Разбег в прыжках в высоту. Эстафеты. Прыжки в высоту.	
3/78	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту на результат.	
4/79	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Подтягивание из виса стоя, лежа.	
5/80	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Подтягивание из виса стоя, лежа. Комплекс ГТО.	
6/81	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча, в вертикальную цель с расстояния 6—8 м	
7/82	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча, в вертикальную цель с расстояния 6—8 м	
8/83	Упражнения в метании мяча. Бросок набивного мяча(1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх.	
9/84	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча с места на дальность, на заданное расстояние.	
10/85	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча с места на дальность, на заданное расстояние. Комплекс ГТО.	
11/86	Легкая атлетика: беговые упражнения.	
12/87	Требования безопасности и первая помощь. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе.	
13/88	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе.	
14/89	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	
15/90	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	
16/91	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	
17/92	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе.	
18/93	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе.	
19/94	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе.	
20/95	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе.	
21/96	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	
22/97	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	
23/98	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	
24/99	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	
25/100	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	
26/101	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	
27/102	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	

6 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1	Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения.	
2	Легкая атлетика: беговые упражнения	
3	Легкая атлетика: беговые упражнения	
4	Легкая атлетика: беговые упражнения.	
5	Легкая атлетика: беговые упражнения.	
6	Легкая атлетика: беговые упражнения.	
7	Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	
8	Легкая атлетика: беговые упражнения.	
9	Легкая атлетика: беговые упражнения.	
10	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	
11	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	
12	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	
13	Легкая атлетика: беговые упражнения.	
14	Легкая атлетика: беговые упражнения.	
15	Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	
16	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	
17	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	
18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	
19	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	
20	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	
21	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	
22	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	
23	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	
24	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Правила спортивных игр.	

6 класс

2 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1/25	Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	
2/26	Гимнастика с основами акробатики: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.	
3/27	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев.	
4/28	Акробатические упражнения и комбинации	
5/29	Акробатические упражнения и комбинации:	
6/30	Акробатические упражнения и комбинации	
7/31	Акробатические упражнения и комбинации:	
8/32	Акробатические упражнения и комбинации	
9/33	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	
10/34	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	
11/35	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	
12/36	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	
13/37	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	
14/38	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики):	
15/39	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	
16/40	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	
17/41	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	
18/42	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	
19/43	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки)	
20/44	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Тест на гибкость.	
21/45	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.	

6 класс

3 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1/46	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	
2/47	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
3/48	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	
4/49	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
5/50	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
6/51	Лыжными гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
7/52	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
8/53	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
9/54	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
10/55	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
11/56	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
12/57	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
13/58	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	
14/59	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
15/60	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
16/61	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
17/62	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
18/63	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
19/64	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
20/65	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
21/66	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
22/67	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
23/68	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
24/69	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
25/70	Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.	
26/71	Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. Сухое плавание.	

27/72	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Сухое плавание.	
28/73	Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Сухое плавание.	
29/74	Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Сухое плавание.	
30/75	Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. Сухое плавание.	

6 класс

4 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1/76	Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.	
2/77	Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	
3/78	Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	
4/79	Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	
5/80	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	
6/81	Упражнения в метании малого мяча. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	
7/82	Упражнения в метании малого мяча.	
8/83	Легкая атлетика: беговые упражнения.	
9/84	Легкая атлетика: беговые упражнения	
10/85	Легкая атлетика: беговые упражнения	
11/86	Легкая атлетика: беговые упражнения.	
12/87	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	
13/88	Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	
14/89	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	
15/90	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	
16/91	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	
17/92	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	
18/93	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	
19/94	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	
20/95		
21/96	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	

22/97	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	
23/98	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	
24/99	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр.	
25/100	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр.	
26/101	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	
27/102	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	

7 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	
2	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Низкий и высокий старт. Бег в медленном темпе. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	
3	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Бег со старта 4x20-30 м.	
4	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Высокий старт в беге от 10 до 15 метров.	
5	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Бег в темпе 60-80 м.	
6	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Скоростной бег 60 м. на результат. Комплекс ГТО.	
7	Легкая атлетика: бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Бег 300 м на результат.	
8	Легкая атлетика: бег на средние дистанции. Бег от 200 до 500 метров в среднем темпе.	
9	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Бег в темпе до 10-15 минут.	
10	Легкая атлетика. Прыжки в длину. Комплекс ГТО.	
11	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность и в цель (техника)	
12	Легкая атлетика: метание малого мяча.	
13	Легкая атлетика. Метание малого мяча на заданное расстояние в коридор 10 метров.	
14	Легкая атлетика. Метание малого мяча на результат. Комплекс ГТО. Подвижные игры.	
15	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег 3 x 100.	

16	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.	
17	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.	
18	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
19	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
20	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
21	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
22	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия.	
23	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия.	
24	Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу.	

7 класс

2 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1/25	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга.	
2/26	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, перевороты).	
3/27	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, перевороты).	
4/28	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, перевороты).	
5/29	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, перевороты).	
6/30	Акробатические упражнения комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами).	
7/31	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи).	
8/32	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, перемахи, упоры, махи).	

9/33	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, перемахи, упоры, махи).	
10/34	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, перемахи, махи).	
11/35	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (повороты, передвижения, стойки и соскоки).	
12/36	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах (повороты, стойки и соскоки).	
13/37	Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	
14/38	Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	
15/39	Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	
16/40	Опорные прыжки. Прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь .	
17/41	Опорные прыжки. Прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь.	
18/42	Опорные прыжки. Прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь.	
19/43	Упражнения и комбинации ритмической гимнастики. Прыжки на скакалке. Упражнения со скакалкой.	
20/44	Основы туристической подготовки. Гимнастическая полоса препятствий	
21/45	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Тест на гибкость.	

7 класс

3 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1/46	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
2/47	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
3/48	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Способы закаливания организм, простейшие приёмы самомассажа.	
4/49	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Способы закаливания организма.	
5/50	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Способы закаливания организма.	

6/51	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
7/52	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
8/53	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
9/54	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
10/55	Лыжная подготовка: основные способы передвижения.	
11/56	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
12/57	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
13/58	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
14/59	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
15/60	Техника выполнения подъемов, торможений.	
16/61	Техника выполнения подъемов, торможений.	
17/62	Техника выполнения спусков, поворотов.	
18/63	Техника выполнения спусков, поворотов.	
19/64	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
20/65	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
21/66	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.. Комплекс ГТО.	
22/67	Лыжная подготовка основные способы передвижения на лыжах.. Комплекс ГТО.	
23/68	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
24/69	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
25/70	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
26/71	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
27/72	Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Сухое плавание.	
28/73	Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Сухое плавание.	
29/74	Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Сухое плавание.	
30/75	Основные способы плавания: брасс. Сухое плавание.	

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1/76	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Легкая атлетика. Прыжки в длину.	
2/77	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места на результат. Комплекс ГТО.	
3/78	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30 м.	
4/79	Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	
5/80	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 60 м	
6/81	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бросок набивного мяча. Прыжки через скакалку	
7/82	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель.	
8/83	Легкая атлетика. Эстафетный и кроссовый бег.	
9/84	Легкая атлетика. Эстафетный и кроссовый бег.	
10/85	Легкая атлетика. Эстафетный и кроссовый бег.	
11/86	Легкая атлетика: бег на длинную дистанцию 1000 м.	
12/87	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание	
13/88	Техника безопасности. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
14/89	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
15/90	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
16/91	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
17/92	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
18/93	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе	
19/94	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе	
20/95	Спортивные игры: тактические приемы и тактические действия в футболе. Правила соревнований по футболу.	
21/96	Спортивные игры: тактические приемы и тактические действия в	

	футболе.	
22/97	Спортивные игры: тактические приемы и тактические действия в футболе. Правила соревнований по футболу.	
23/98	Элементы техники национальных видов спорта.	
24/99	Элементы техники национальных видов спорта.	
25/100	Спортивные игры: тактические приемы и тактические действия в футболе.	
26/101	Спортивные игры: тактические приемы и тактические действия в футболе. Правила соревнований по футболу.	
27/102	Спортивные игры: тактические приемы и тактические действия в футболе. Правила соревнований по футболу.	

8 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	
2	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Бег в медленном темпе (до 8 мин.). Основные этапы развития физической культуры в России.	
3	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Бег по прямой с ускорением 3x30 и 5x60.	
4	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Бег 30 м, 60 м (на результат)	
5	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Бег на дистанции 100 м. на результат.	
6	Легкая атлетика: прыжки в длину (техника) Бег на короткие дистанции 4 по 50; 2 по 70. 300 м на результат.	
7	Легкая атлетика: прыжки в длину с 9-12м. разбега.	
8	Легкая атлетика: прыжки в длину на результат. Комплекс ГТО.	
9	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность и в цель (техника)	
10	Легкая атлетика: метание малого мяча на результат. Комплекс ГТО. Бросок набивного мяча.	
11	Легкая атлетика. Бег в медленном темпе. Техника эстафетного бега. Бег 3 по 100.	

12	Легкая атлетика: бег на средние дистанции. Бег 500 м на результат. Длительный бег (заминки)	
13	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Бег 2000 м на результат. Комплекс ГТО.	
14	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Бег 2000м без учета времени.	
15	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Равномерный бег 3км.	
16	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
17	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
18	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
19	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
20	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
21	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
22	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	
23	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	
24	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта.	

8 класс

2 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1/25	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	
2/26	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, стойки, упоры, прыжки с поворотами).	
3/27	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, стойки, упоры, прыжки с поворотами).	
3/28	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, стойки, упоры, прыжки с поворотами).	
5/29	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, стойки, упоры, прыжки с поворотами).	

6/30	Акробатическая комбинация. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	
7/31	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы, упоры, перемахи на брусьях.	
8/32	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы, упоры на высокой перекладине	
9/33	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы и упоры.	
10/34	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы и упоры.	
11/35	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	
12/36	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы и упоры.	
13/37	Лазание по канату. Основы туристической подготовки. Упражнения в равновесии.	
14/38	Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики	
15/39	Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики	
16/40	Опорные прыжки.	
17/41	Опорные прыжки.	
18/42	Опорные прыжки.	
19/43	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Прыжки на скакалке. Упражнения со скакалкой.	
20/44	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест на гибкость.	
21/45	Гимнастическая полоса препятствий.	

8 класс

3 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1/46	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.	
2/47	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.	
3/48	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.	
4/49	Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	
5/50	Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	

6/51	Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	
7/52	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	
8/53	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	
9/54	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход Дистанция 2 км.	
10/55	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход Дистанция 2 км.	
11/56	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход Дистанция 3 км.	
12/57	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход Дистанция 3 км.	
13/58	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход Дистанция 3 км.	
14/59	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Торможение «плугом» повороты махом	
15/60	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Торможение «плугом» повороты махом	
16/61	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Спуски в разных стойках	
17/62	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Спуски в разных стойках.	
18/63	Основные способы передвижения на лыжах. Медленное передвижение до 2,5км. Простейшие приемы самомассажа	
19/64	Основные способы передвижения на лыжах. Медленное передвижение до 3 км. Простейшие приемы самомассажа.	
20/65	Основные способы передвижения на лыжах. Лыжные гонки 2 км. Простейшие приемы самомассажа.	
21/66	Основные способы передвижения на лыжах. Передвижение лыжными ходами, дистанция 3000м. Комплекс ГТО.	
22/67	Основные способы передвижения на лыжах. Передвижение лыжными ходами, дистанция 5000м. Комплекс ГТО.	
23/68	Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	
24/69	Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	
25/70	Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	
26/71	Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Сухое плавание	
27/72	Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Сухое плавание.	
28/73	Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Сухое плавание.	
29/74	Основные способы плавания: брасс. Сухое плавание.	
30/75	Основные способы плавания: брасс. Сухое плавание.	

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1/76	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	
2/77	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	
3/78	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Бег 30м.	
4/79	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60м. Комплекс ГТО.	
5/80	Легкая атлетика. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Прыжок в длину с места.	
6/81	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель. Бросок набивного мяча	
7/82	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность	
8/83	Легкая атлетика. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Бег на длинные и средние дистанции. Эстафетный бег	
9/84	Легкая атлетика. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Бег на длинные и средние дистанции. Эстафетный бег	
10/85	Легкая атлетика. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Бег на длинные и средние дистанции. Эстафетный бег	
11/86	Легкая атлетика. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Прыжок в длину с места. Комплекс ГТО.	
12/87	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. 2000м. Комплекс ГТО.	
13/88	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
14/89	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
15/90	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
16/91	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	

17/92	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
18/93	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
19/94	Элементы техники национальных видов спорта.	
20/95	Элементы техники национальных видов спорта.	
21/96	Спортивные игры: тактические приемы и тактические действия в футболе. Правила соревнований по футболу.	
22/97	Спортивные игры: тактические приемы и тактические действия в футболе. Правила соревнований по футболу.	
23/98	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
24/99	Элементы техники национальных видов спорта.	
25/100	Элементы техники национальных видов спорта.	
26/101	Спортивные игры: тактические приемы и тактические действия в футболе. Правила соревнований по футболу.	
27/102	Спортивные игры: тактические приемы и тактические действия в футболе. Правила соревнований по футболу.	

9 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки	
2	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции до 10 мин.	
3	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Бег с ускорением 2-3*70-80метров.	
4	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Бег 60м на результат. Комплекс ГТО.	
5	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Бег 30м на результат.	
6	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Равномерный бег до15 мин (дев.), 20мин. (юн.).	
7	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Бег 2000м на результат.	
8	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель и на дальность с 16-18м (юн) с 12-14м(дев)	

9	Легкая атлетика: метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов. Комплекс ГТО.	
10	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции челночный бег 3*10м. Бросок набивного мяча на результат.	
11	Легкая атлетика: кроссовый бег 2км. Комплекс ГТО. Старты из различных положений.	
12	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	
13	Легкая атлетика: бег на средние дистанции. Бег 500м на результат.	
14	Легкая атлетика: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	
15	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Комплекс ГТО.	
16	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
17	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
18	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
19	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
20	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
21	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
22	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу.	
23	Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу.	
24	Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу.	

9 класс

2 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1/25	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
2/26	Акробатические упражнения и комбинации.	
3/27	Акробатические упражнения и комбинации.	
4/28	Акробатические упражнения и комбинации.	

5/29	Акробатические упражнения и комбинации.	
6/30	Акробатическая комбинация. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	
7/31	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы и упоры, махи, перемахи.	
8/32	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы и упоры, махи, перемахи	
9/33	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы и упоры, махи, перемахи	
10/34	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы и упоры, махи, перемахи	
11/35	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы и упоры, махи, перемахи	
12/36	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы и упоры, махи, перемахи	
13/37	Лазание по канату. Основы туристической подготовки.	
14/38	Лазание по канату. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики.	
15/39	Лазание по канату. Основы туристической подготовки.	
16/40	Опорные прыжки.	
17/41	Опорные прыжки.	
18/42	Опорные прыжки.	
19/43	Опорные прыжки.	
20/44	Гимнастическая полоса препятствий.	
21/45	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Тест на гибкость.	

9 класс

3 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1/46	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	
2/47	Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	
3/48	Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.	

4/49	Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход	
5/50	Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход	
6/51	Основные способы передвижения на лыжах. Переход с попеременных ходов на одновременные.	
7/52	Основные способы передвижения на лыжах. Переход с попеременных ходов на одновременные.	
8/53	Основные способы передвижения на лыжах. Переход с попеременных ходов на одновременные.	
9/54	Основные способы передвижения на лыжах. Преодоление контр уклона 3км.	
10/55	Основные способы передвижения на лыжах. Преодоление контр уклона 3км.	
11/56	Основные способы передвижения на лыжах. Преодоление контр уклона 3км.	
12/57	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход Дистанция 3км	
13/58	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход Дистанция 3км	
14/59	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход Дистанция 3км	
15/60	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход Дистанция 3км	
16/61	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход Дистанция 3км	
17/62	Основные способы передвижения на лыжах. Медленное передвижение до 5км.	
18/63	Основные способы передвижения на лыжах. Медленное передвижение до 5км.	
19/64	Основные способы передвижения на лыжах. Медленное передвижение до 5 км.	
20/65	Основные способы передвижения на лыжах. Лыжные гонки 2км. Простейшие приемы самомассажа.	
21/66	Основные способы передвижения на лыжах. Передвижение лыжными ходами, дистанция 3000м. Комплекс ГТО.	
22/67	Основные способы передвижения на лыжах. Передвижение лыжными ходами, дистанция 5000м. Комплекс ГТО.	
23/68	Основные способы передвижения на лыжах. Медленное передвижение до 5км.	
24/69	Основные способы передвижения на лыжах. Медленное передвижение до 5 км.	
25/70	Основные способы передвижения на лыжах. Медленное передвижение до 5 км.	

26/71	Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Сухое плавание.	
27/72	Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Сухое плавание.	
28/73	Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Сухое плавание.	
29/74	Основные способы плавания: брасс. Сухое плавание.	
30/75	Основные способы плавания: брасс. Сухое плавание.	

9 класс

4 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1/76	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	
2/77	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	
3/78	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	
4/79	Легкая атлетика. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Бросок набивного мяча	
5/80	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Пресс. Комплекс ГТО.	
6/81	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3* 10м Подтягивание. Комплекс ГТО.	
7/82	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 30м.	
8/83	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Бег 60м. Комплекс ГТО.	
9/84	Легкая атлетика. Кроссовый бег.	
10/85	Легкая атлетика. Кроссовый бег.	
11/86	Легкая атлетика. Кроссовый бег.	
12/87	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции Бег 2000м. Комплекс ГТО	
13/88	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
14/89	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
15/90	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
16/91	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	

17/92	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
18/93	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
19/94	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
20/95	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
2/96	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
22/97	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
23/98	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	
24/99	Элементы техники национальных видов спорта.	
25/100	Элементы техники национальных видов спорта.	
26/101	Спортивные игры: тактические приемы и тактические действия в футболе. Правила соревнований по футболу.	
27/102	Спортивные игры: тактические приемы и тактические действия в футболе. Правила соревнований по футболу.	