

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

г. Бузулука

«Средняя общеобразовательная школа № 13»

«Согласовано»

Зам.директора по УР



/Верхова Т.А./

«26» 08 2019 г.

«Утверждено»

Директор МОАУ «СОШ №13»

 Д.Ф. Уткина/

Приказ № 102 от 26.08.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5-9 класс

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

г. Бузулук

2019 - 2020

1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования.

1.1. **Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.2. **Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Изучение предметной области "Физическая культура" должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

1.3. **Предметные результаты** изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, необходимых для продолжения образования, является предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования.

При итоговом оценивании результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования должны учитываться сформированность умений выполнения проектной деятельности и способность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач.

Итоговая оценка результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования включает две составляющие:

результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений в соответствии с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования;

результаты государственной итоговой аттестации выпускников, характеризующие уровень достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

К результатам индивидуальных достижений обучающихся, не подлежащим итоговой оценке, относятся ценностные ориентации обучающегося и индивидуальные личностные характеристики. Обобщенная оценка этих и других личностных результатов освоения обучающимися основных образовательных программ должна осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований.

2. Основное содержание учебного предмета на уровне основного общего образования.

Физическая культура.

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

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

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

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

5 КЛАСС

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

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.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹ 102ч.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч.) 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).

Легкая атлетика (21 ч.) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (51 ч.) Техничко-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.*

Лыжные гонки (18 ч.)² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.

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 висях 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, спортивные игры).

6 КЛАСС

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.

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. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для беснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

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). *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность 102ч.

Гимнастика с основами акробатики (**12 ч.**) 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). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика (**21 ч.**) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (**51 ч.**) Техничко-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.*

Лыжные гонки (**18 ч.**) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.

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, спортивные игры).

7 КЛАСС

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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. 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

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.*

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность 102ч.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч.) 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).

Легкая атлетика (21 ч.) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (51 ч.) Техничко-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.*

Лыжные гонки (18 ч.) Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.

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, спортивные игры).

8 КЛАСС

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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)

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

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 современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических

качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность 102ч.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч.) 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).

Легкая атлетика (21 ч.) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (51 ч.) Техничко-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.*

Лыжные гонки (18 ч.) Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.

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, спортивные игры).

9 КЛАСС

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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)

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

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

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность 102ч.

Гимнастика с основами акробатики (**12 ч.**) 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).

Легкая атлетика (**21 ч.**) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (**51 ч.**) Техничко-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.*

Лыжные гонки (**18 ч.**) Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.

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, спортивные игры).

3. Особенности проведения занятий с обучающимися СМГ (специальной медицинской группы)

В соответствии с Правилами определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой, утв. приказом Минздрава России от 21.12.2012 №1346н "О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них", в зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная (специальная "А" и специальная "Б"), либо полностью освобождены от физической культуры. Аттестация данных обучающихся является обязательной.

В соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования МОАУ «СОШ №1 имени В.И.Басманова» ФГОС в **целевом** разделе «Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре» и в **содержательном** разделе «Программа учебного предмета «Физическая культура»» учитель осуществляет коррекцию соответствующих требований к уровню подготовки обучающихся в части требований «уметь» и «демонстрировать» и по успешности их выполнения производит аттестацию как по годам обучения, так и за целый этап основного образования.

Аттестация обучающихся освобожденных от физической культуры осуществляется по разделу "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов.

К *основной группе* относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития.

К *подготовительной медицинской группе (далее ПМГ)* относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

К *специальной медицинской группе (далее СМГ)* относятся обучающиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенной учебной программой. С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов детей, относящихся к СМГ по тяжести и характеру заболевания, рекомендуется подразделять на две подгруппы - «А» и «Б».

К подгруппе «А» относятся обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями. Отнесенным к специальной подгруппе "А" несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

Так, в соответствии с п. 2.4.1 Методических рекомендаций, при оценивании и итоговой аттестации обучающихся специальной медицинской группы "А" рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала, необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

Основными задачами физического воспитания обучающихся, отнесенных к СМГ, являются:

- ✓ укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- ✓ расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение; повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- ✓ освоение основных двигательных навыков и качеств;
- ✓ воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- ✓ разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе и т.п.

Для проведения занятий привлекаются учителя физической культуры, имеющие физкультурное образование и прошедшие специальные курсы.

Физическое воспитание организуется для всех школьников СМГ на протяжении всего учебного года и осуществляется в следующих формах: учебные занятия (в объеме 102 часа в год), которое проводится совместно с основной и подготовительной группами.

Посещение учебных занятий обучающимися СМГ обязательно. Ответственность за это возлагается на учителя, ведущего уроки физкультуры и классного руководителя. Уроки обязательно должны дополняться системой домашних заданий, физкультминуток на уроках.

Обучающиеся СМГ не допускаются к участию в спортивных соревнованиях, однако они привлекаются к судейству и в посильные для них формы внеклассной и внешкольной работы по физической культуре.

Схема построения уроков для обучающихся СМГ в принципе не отличается от обычных занятий физкультурой, но имеет ряд принципиальных особенностей.

Вводная часть длится до 15 мин. включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуют с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться осторожно и постепенно на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части не рекомендуется предлагать большое количество упражнений, намного увеличивать нагрузки.

В водную часть урока должны войти такие элементы, как построение, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, упражнения с набивными мячами, бег в медленном темпе, а также упражнения на гимнастической скамейке.

В *основной части* урока (20-22 мин.) школьники овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них оптимальную физическую нагрузку. В этой части решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствования общей координации движения, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств.

Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на повышение уровня общего физического развития и активного отдыха занимающихся.

Большое значение при этом приобретают подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий, использование естественных сил природы.

В *заключительной части* урока (3-5 мин.) необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятий. В этой части рекомендуется применять простые упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги и обязательно отдых сидя или лежа.

К подгруппе «Б» относятся обучающиеся с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной системы, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.). Допустимой физической нагрузкой для них являются занятия по специальной учебной программе. Перевод из одной медицинской группы в другую производится совместно врачом и учителем, с учетом результатов дополнительного медицинского обследования и результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ (подгруппа «Б»), выполняют комплекс упражнений по заболеванию. Для обучающихся СМГ обучение в школе увеличивает нагрузку на организм. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличиваются статические напряжения. Повышенные учебные нагрузки увеличивают степень вероятности возникновения у обучающихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что, в свою очередь, формирует предрасположенность к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушению обмена веществ и др.

В соответствии с п.2.4.2 Методических рекомендаций, обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее – ЛФК), оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

В аттестаты об основном общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Согласно Порядку заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов, утв. Приказом Минобрнауки России от 14.02.2014 №115, итоговые отметки должны проставляться арабскими цифрами и в скобках – словами. При этом записи "зачтено", "не изучал" не допускаются.

Темы рефератов:

5 класс:

1. *Расскажите об основных закаливающих процедурах (солнцем, воздухом, водой), их влиянии на здоровье человека.*
2. *Правила подготовки мест занятий по физической культуре, выбора спортивной одежды, обуви.*
3. *Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.*
4. *Основные правила самостоятельного контроля физической работоспособности.*
5. *Физическая культура в семье.*
6. *Сведения о личной гигиене и режиме дня.*
7. *Герои Олимпийских игр.*
8. *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.*
9. *Дневник самоконтроля*
10. *Расскажите об организации режима дня. Что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека?*
11. *Пословицы и поговорки о физической культуре и спорте. Загадки связанные со спортом.*

6 класс:

1. *Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.*
2. *Утомление, переутомление и их признаки. Методы восстановления организма после нагрузок.*
3. *Описание физических качеств. С помощью каких упражнений эти качества развиваются (примеры).*
4. *Способы передвижения на лыжах. Дистанции в лыжных гонках.*
5. *Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, в бассейне и открытых водоёмах.*
6. *Что такое обморожение. Предупреждение и первая помощь при обморожении.*
7. *Плавание. Стили плавания. Дистанции на соревнованиях по плаванию.*
8. *История возникновения Олимпийских игр.*

7 класс:

1. *Игра «Пионербол»: возникновение, правила, площадка и т.д.*
2. *Принципы закаливания организма. Понятие закаливания, примеры.*
3. *Осанка школьника. Виды нарушений осанки. Комплекс упражнений для укрепления правильной осанки.*
4. *Паралимпийские игры (история возникновения, когда проводятся и по каким видам спорта).*
5. *История возникновения баскетбола. Наиболее удачные выступления на соревнованиях.*
6. *История возникновения волейбола. Наиболее удачные выступления на соревнованиях.*
7. *Олимпийские игры в Сочи-2014. Программа игр, символика, спортсмены и т.д.*
8. *Туристские походы. Требования безопасности при организации и проведении. Спортивное ориентирование как вид спорта.*
9. *Функции дыхательной системы в процессе занятий физическими упражнениями. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.*
10. *Летние и зимние олимпийские игры. Наиболее значимые выступления российских спортсменов на играх.*

8 класс:

1. *Здоровый образ жизни и его составляющие.*
2. *Что такое допинг(классификация). Какие меры приняты по выявлению на соревнованиях и что за это бывает.*
3. *Гигиена физической культуры и спорта.*
4. *Дневник самоконтроля на уроках физической культуры (для чего нужен, какие данные входят и т.д.). Составить на своём примере.*
5. *Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.*
6. *Олимпийские игры современности: пути развития.*
7. *Значение физической культуры в развитии личности.*
8. *Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.*
9. *Физическая культура в моей семье.*
10. *Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.*
11. *Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.*
12. *Допинги в спорте и в жизни, их роль.*
13. *История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.*
14. *Место физической культуры в общей культуре человека.*
15. *Культура здоровья как одна из составляющих образованности.*
16. *Пути и условия совершенствования личной физической культуры.*
17. *Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.*
18. *Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.*
19. *Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.*
20. *Современные виды двигательной активности.*

9 класс:

1. *Двигательная активность и здоровье человека.*
2. *Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.*
3. *Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.*
4. *Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.*
5. *Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.*
6. *Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.*
7. *Использование общеразвивающих и корригирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.*
8. *Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).*
9. *Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.*
10. *Личности в современном олимпийском движении.*

4. Тематическое планирование.

Тема	Количество часов в рабочей программе				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Теоретические сведения	в процессе урока				
Легкая атлетика	21	21	21	21	21
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
Спортивные игры	51	51	51	51	51
Баскетбол	27	27	27	27	27
Волейбол	18	18	18	18	18
Футбол	6	6	6	6	6
Лыжные гонки	18	18	18	18	18
Итого	102	102	102	102	102

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане школы

Согласно базисному учебному плану школы на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в основной школе отводиться 510 часов, из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9 класс (102 часа в год).

В соответствии с приказом Министерства образования Оренбургской области «Об организации и проведении регионального обязательного зачета для обучающихся 4,9, 10 классов общеобразовательных организаций и утверждении рекомендаций» проводится региональный зачет по предмету «Физическая культура» в 9 классах.

Контроль за физической подготовленностью обучающихся.

№ п/п	Виды контроля	Классы				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Тестирование физической подготовленности	Сентябрь, май.				
2.	Президентские состязания	Декабрь – февраль.				
3.	Региональный обязательный зачет					Май

Содержание уровня достижений

Для оценивания предметных результатов по предметам определено четыре уровня достижений обучающихся, соответствующих отметкам от «5» до «2».

Базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Овладение базовым уровнем является *достаточным* для продолжения обучения на следующей ступени образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует оценка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).

Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов. Целесообразно выделить следующие два уровня, превышающие базовый:

повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);

высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

Повышенный и высокий уровни достижения отличаются по полноте освоения планируемых результатов, уровню овладения учебными действиями и сформированностью интересов к данной предметной области.

Индивидуальные траектории обучения обучающихся, демонстрирующих повышенный и высокий уровни достижений, целесообразно формировать с учётом интересов этих обучающихся и их планов на будущее. При наличии устойчивых интересов к учебному предмету и основательной подготовки по нему такие обучающиеся могут быть вовлечены в проектную деятельность по предмету и сориентированы на продолжение обучения в средних классах по данному направлению.

Для описания подготовки обучающихся, уровень достижений которых ниже базового, выделен **пониженный уровень** достижений, оценка «плохо» (отметка «2»), не достижение базового уровня фиксируется в зависимости от объёма и уровня освоенного и неосвоенного содержания предмета.

Как правило, пониженный уровень достижений свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, о том, что обучающимся не освоено даже и половины планируемых результатов, которые осваивает большинство обучающихся, о том, что имеются значительные пробелы в знаниях, дальнейшее обучение затруднено. Данная группа обучающихся требует специальной диагностики затруднений в обучении, пробелов в системе знаний и оказания целенаправленной помощи в достижении базового уровня.

Контроль развития физических качеств

Отметка «5» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«высокий»** уровень развития физического качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «4» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«выше среднего»** уровень развития физического качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «3» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«средний»** уровень развития физического качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «2» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«ниже среднего»** уровень развития физического качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «1» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«низкий»** уровень развития физического качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Согласно приложения № 1, (нормативы)

**Во всех случаях оценка снижается, если ученик не соблюдал правила техники безопасности.*

Контроль учебных нормативов

Отметка «5» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«высокий»** уровень развития физического качества вместе с правильной техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «4» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«выше среднего»** уровень развития физического качества, вместе с максимально приближенной к идеалу техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «3» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«средний»** уровень развития физического качества вместе с частично искаженной техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «2» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«ниже среднего»** уровень развития физического качества вместе с сильно искаженной техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «1» ставится в том случае, если обучающийся показывает «низкий» уровень развития физического качества вместе с неузнаваемой техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

**Во всех случаях оценка снижается, если ученик не соблюдал правила техники безопасности.*

Реферат, самостоятельная работа

«5» ставится, если обучающийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование; все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдает требования правил техники безопасности.

«4» ставится, если выполнены требования к оценке 5, но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

«3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; если в ходе выполнения приема были допущены ошибки.

«2» ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной части работ не позволяет сделать правильных выводов; если приемы выполнялись неправильно.

«1» не выполнил задание учителя полностью, не подготовил реферат (задание)

Критерии оценивания обучающихся составляются в соответствии с требованиями государственного стандарта по Физической культуре и спорту, существующей нормативной базе, нормативам предъявляемых к ВФСК ГТО, и требованиям к оформлению докладов, рефератов и других самостоятельных работ.

ВФСК ГТО Утвержденным приказом Министерства спорта России от «08» июля 2014 г. № 575

Отметка «5» ставится в том случае, если обучающийся показывает уровень развития физического качества на «золотой знак отличия»;

Отметка «4» ставится в том случае, если обучающийся показывает уровень развития физического качества «серебряный знак отличия»;

Отметка «3» ставится в том случае, если обучающийся показывает уровень развития физического качества «бронзовый знак отличия».

Соревнования (состязания)

Отметка «5» ставится в любом случае, если обучающийся выступает за сборную команды школы или лично (победа, призер, участие), не зависимо от уровня (школа, межрайон, округ, город, регион, страна, международный уровень).

Работа на уроке

Отметка «5» ставится в том случае, если обучающийся не нарушает дисциплину на уроке, выполняет все требования учителя согласно разделу программы, теме урока, задачам поставленным на уроке;

Отметка «4» ставится в том случае, если обучающийся не соблюдает какие либо требования по разделу **Отметка «5», а именно:** дисциплину на уроке, выполняет все требования учителя согласно разделу программы, теме урока, задачам поставленным на уроке;

Отметка «3» ставится в том случае, если обучающийся не соблюдает требования по разделу **Отметка «5», а именно:** грубо нарушает дисциплину на уроке, не выполняет все требования учителя согласно разделу программы, теме урока, задачам поставленным на уроке, нарушает ТБ.;

Отметка «2» ставится в том случае, если обучающийся не соблюдает требования по разделу **Отметка «3», а именно:** грубо нарушает дисциплину на уроке, не выполняет все требования учителя согласно разделу программы, теме урока, задачам поставленным на уроке, нарушает ТБ., не готов к уроку (спортивная форма согласно погодным условиям или для помещения, без уважительной причины).

Прыжок в длину с места, см

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	94 и ниже	95 - 107	108 - 129	130 - 142	143 и выше
	8	109 и ниже	110 - 122	123 - 144	145 - 157	158 и выше
	9	110 и ниже	111 - 123	124 - 145	146 - 158	159 и выше
	10	117 и ниже	118 - 132	133 - 156	157 - 171	172 и выше
	11	141 и ниже	142 - 153	154 - 173	174 - 185	186 и выше
	12	146 и ниже	147 - 157	158 - 178	179 - 190	191 и выше
	13	151 и ниже	152 - 166	167 - 190	191 - 205	206 и выше
	14	161 и ниже	162 - 178	179 - 206	207 - 223	224 и выше
	15	163 и ниже	164 - 182	183 - 212	213 - 231	232 и выше
	16	179 и ниже	180 - 199	200 - 231	232 - 251	252 и выше
	17	195 и ниже	196 - 211	212 - 237	238 - 253	254 и выше
Д Е В У Ш К И	7	92 и ниже	93 - 109	110 - 115	116 - 124	125 и выше
	8	100 и ниже	101 - 113	114 - 135	136 - 148	149 и выше
	9	97 и ниже	98 - 110	111 - 132	133 - 145	146 и выше
	10	114 и ниже	115 - 129	130 - 153	154 - 168	169 и выше
	11	123 и ниже	124 - 137	138 - 159	160 - 173	174 и выше
	12	135 и ниже	136 - 148	149 - 168	169 - 181	182 и выше
	13	138 и ниже	139 - 150	151 - 170	171 - 182	183 и выше
	14	139 и ниже	140 - 153	154 - 177	178 - 191	192 и выше
	15	143 и ниже	144 - 157	158 - 179	180 - 193	194 и выше
	16	141 и ниже	142 - 157	158 - 181	182 - 197	198 и выше
	17	143 и ниже	144 - 156	157 - 178	179 - 191	192 и выше

Бег 30 м, с

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	8,8 и ниже	8,7 - 7,9	7,8 - 6,5	6,4 - 5,6	5,5 и выше
	8	7,3 и ниже	7,2 - 6,9	6,8 - 6,2	6,1 - 5,8	5,7 и выше
	9	6,9 и ниже	6,8 - 6,5	6,4 - 5,9	5,8 - 5,5	5,4 и выше
	10	6,7 и ниже	6,6 - 6,3	6,2 - 5,8	5,7 - 5,4	5,3 и выше
	11	6,4 и ниже	6,3 - 6,1	6,0 - 5,5	5,4 - 5,1	5,0 и выше
	12	6,4 и ниже	6,3 - 6,0	5,9 - 5,4	5,3 - 5,0	4,9 и выше
	13	6,1 и ниже	6,0 - 5,7	5,6 - 5,2	5,1 - 4,8	4,7 и выше
	14	5,6 и ниже	5,5 - 5,3	5,2 - 4,9	4,8 - 4,6	4,5 и выше
	15	5,5 и ниже	5,4 - 5,0	4,9 - 4,8	4,7 - 4,5	4,4 и выше
	16	5,5 и ниже	5,4 - 5,2	5,1 - 4,7	4,6 - 4,4	4,3 и выше
	17	5,2 и ниже	5,1 - 5,0	4,9 - 4,6	4,5 - 4,3	4,2 и выше
Д Е В У	7	10,4 и ниже	10,3 - 9,2	9,1 - 7,3	7,2 - 6,1	6,0 и выше
	8	7,8 и ниже	7,7 - 7,3	7,2 - 6,5	6,4 - 6,0	5,9 и выше
	9	7,4 и ниже	7,3 - 6,9	6,8 - 6,1	6,0 - 5,6	5,5 и выше

Ш К И	10	6,8 и ниже	6,7 - 6,4	6,3 - 5,8	5,7 - 5,4	5,3 и выше
	11	6,7 и ниже	6,6 - 6,4	6,3 - 5,8	5,7 - 5,4	5,3 и выше
	12	6,5 и ниже	6,4 - 6,1	6,0 - 5,6	5,5 - 5,2	5,1 и выше
	13	6,2 и ниже	6,1 - 5,9	5,8 - 5,4	5,3 - 5,2	5,1 и выше
	14	6,0 и ниже	5,9 - 5,7	5,6 - 5,3	5,2 - 5,0	4,9 и выше
	15	6,1 и ниже	6,0 - 5,9	5,7 - 5,3	5,2 - 4,8	4,7 и выше
	16	6,0 и ниже	5,9 - 5,7	5,6 - 5,2	5,1 - 4,9	4,8 и выше
	17	6,0 и ниже	5,9 - 5,7	5,6 - 5,3	5,2 - 5,0	4,9 и выше

Челночный бег 3x10 м. с

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	13,0 и ниже	12,9 - 11,8	11,7 - 9,8	9,7 - 8,6	8,5 и выше
	8	11,2 и ниже	11,1 - 10,5	10,4 - 9,5	9,4 - 8,8	8,7 и выше
	9	10,3 и ниже	10,2 - 9,8	9,7 - 8,9	8,8 - 8,4	8,3 и выше
	10	10,3 и ниже	10,2 - 9,8	9,7 - 8,9	8,8 - 8,4	8,3 и выше
	11	10,0 и ниже	9,9 - 9,5	9,4 - 8,7	8,6 - 8,2	8,1 и выше
	12	9,5 и ниже	9,4 - 9,1	9,0 - 8,4	8,3 - 8,0	7,9 и выше
	13	9,3 и ниже	9,2 - 8,8	8,7 - 8,1	8,0 - 7,6	7,5 и выше
	14	9,1 и ниже	9,0 - 8,7	8,6 - 8,1	8,0 - 7,8	7,7 и выше
	15	9,0 и ниже	8,9 - 8,5	8,4 - 7,7	7,6 - 7,4	7,3 и выше
	16	8,6 и ниже	8,5 - 8,2	8,1 - 7,4	7,3 - 7,0	6,9 и выше
Д Е В У Ш К И	7	15,8 и ниже	15,7 - 13,8	13,7 - 10,5	10,4 - 8,5	8,4 и выше
	8	11,6 и ниже	11,5 - 10,9	10,8 - 9,8	9,7 - 9,1	9,0 и выше
	9	11,3 и ниже	11,2 - 10,6	10,5 - 9,3	9,2 - 8,5	8,4 и выше
	10	10,3 и ниже	10,2 - 9,9	9,8 - 9,1	9,0 - 8,6	8,5 и выше
	11	10,2 и ниже	10,1 - 9,7	9,6 - 8,9	8,8 - 8,5	8,4 и выше
	12	9,9 и ниже	9,8 - 9,5	9,4 - 8,7	8,6 - 8,2	8,1 и выше
	13	9,9 и ниже	9,8 - 9,4	9,3 - 8,7	8,6 - 8,2	8,1 и выше
	14	10,2 и ниже	10,1 - 9,6	9,5 - 8,6	8,5 - 7,9	7,8 и выше
	15	9,8 и ниже	9,7 - 9,3	9,2 - 8,6	8,5 - 8,1	8,0 и выше
	16	9,6 и ниже	9,5 - 9,2	9,1 - 8,5	8,4 - 8,1	8,0 и выше
17	10,3 и ниже	10,2 - 9,7	9,6 - 8,7	8,6 - 8,1	8,0 и выше	

Шестиминутный бег, м

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	Ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	549 и ниже	550 - 674	675 - 874	875 - 1000	1001 и выше
	8	749 и ниже	750 - 1024	1025 - 1124	1125 - 1250	1251 и выше
	9	949 и ниже	950 - 1049	1050 - 1174	1175 - 1275	1276 и выше
	10	899 и ниже	900 - 999	1000 - 1099	1100 - 1300	1301 и выше
	11	899 и ниже	900 - 1049	1050 - 1274	1275 - 1400	1401 и выше
	12	1024 и ниже	1025 - 1149	1150 - 1324	1325 - 1425	1426 и выше
	13	1124 и ниже	1125 - 1224	1225 - 1374	1375 - 1475	1476 и выше

	14	1199 и ниже	1200 - 1299	1300 - 1449	1450 - 1550	1551 и выше
	15	1149 и ниже	1150-1249	1250-1424	1425-1525	1526 и выше
	16	1199 и ниже	1200-1299	1300-1449	1450 - 1550	1651 и выше
	17	1224 и ниже	1225-1349	1300-1449	1450-1550	1551 и выше
	7	474 и ниже	475 - 624	625 - 824	825 - 950	951 и выше
Д Е В У Ш К И	8	624 и ниже	625 - 749	750 - 949	950- 1075	1076 и выше
	9	799 и ниже	800 - 924	925 - 1124	1125 - 1250	1251 и выше
	10	849 и ниже	850 - 974	975 - 1199	1200 - 1325	1326 и выше
	11	849 и ниже	850 - 974	975 - 1174	1175 - 1295	1296 и выше
	12	899 и ниже	900 - 1024	1025 - 1224	1225 - 1350	1351 и выше
	13	924 и ниже	925 - 1049	1050 - 1199	1200 - 1300	1301 и выше
	14	949 и ниже	950 - 1074	1075 - 1299	1300 - 1425	1426 и выше
	15	949 и ниже	950 - 1049	1050 - 1249	1250 - 1375	1376 и выше
	16	849 и ниже	850 - 999	1000 - 1274	1275 - 1450	1451 и выше
	17	849 и ниже	850 - 924	925 - 1199	1200 - 1375	1376 и выше

Подъем туловища из положения лежа, кол-во раз

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	4 и ниже	5 - 10	9 - 15	16 - 19	20 и выше
	8	14 и ниже	15 - 12	13 - 18	19 - 21	22 и выше
	9	11 и ниже	12 - 14	15 - 21	22 - 24	25 и выше
	10	8 и ниже	9 - 13	14 - 20	21 - 25	26 и выше
	11	13 и ниже	14 - 17	18 - 22	23 - 25	26 и выше
	12	14 и ниже	15 - 17	18 - 22	23 - 25	26 и выше
	13	14 и ниже	15 - 17	18 - 21	22 - 24	25 и выше
	14	12 и ниже	13 - 16	17 - 23	24 - 27	28 и выше
	15	15 и ниже	16 - 18	19 - 24	25 - 28	29 и выше
	16	19 и ниже	20 - 21	22 - 26	27 - 28	29 и выше
17	19 и ниже	20 - 22	23 - 26	27 - 29	30 и выше	
Д Е В У Ш К И	7	0	1	2 - 10	11 - 15	16 и выше
	8	6 и ниже	7 - 9	10 - 15	16 - 19	20 и выше
	9	4 и ниже	5 - 9	10 - 18	19 - 23	24 и выше
	10	7 и ниже	8 - 12	13 - 19	20 - 23	24 и выше
	11	9 и ниже	10 - 13	14 - 19	20 - 23	24 и выше
	12	12 и ниже	13 - 15	16 - 21	22 - 24	25 и выше
	13	11 и ниже	12 - 14	15 - 19	20 - 22	23 и выше
	14	9 и ниже	10 - 13	14 - 19	20 - 22	23 и выше
	15	9 и ниже	10 - 14	15 - 21	22 - 26	27 и выше
	16	14 и ниже	15 - 16	17 - 21	22 - 23	24 и выше
17	12 и ниже	13 - 15	16 - 18	19 - 21	22 и выше	

Подтягивание на перекладине (девушки - в висе лежа), кол-во повторений

	Возраст	Уровень результатов				
		низкий	ниже	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	0	1	2	3	4 и выше
	8	0	1	2 - 3	4	5 и выше
	9	0	1	2 - 3	4 - 5	6 и выше
	10	0	1	2 - 5	6 - 7	8 и выше
	11	0	1	2 - 5	6 - 8	9 и выше
	12	0	1	2 - 6	7 - 9	10 и выше
	13	0	1 - 2	3 - 6	7 - 9	10 и выше
	14	0	1 - 3	4 - 8	9 - 11	12 и выше
	15	1 и ниже	2 - 4	5 - 10	11 - 14	15 и выше
	16	2 и ниже	3 - 5	6 - 11	12 - 14	15 и выше
	17	3 и ниже	4 - 6	7 - 12	13 - 15	16 и выше
Д Е В У Ш К И	7	0	1 - 3	3 - 9	10 - 13	14 и выше
	8	0	1 - 3	3 - 10	11 - 15	16 и выше
	9	0	1 - 4	4 - 13	14 - 19	20 и выше
	10	0	1 - 7	7 - 18	19 - 25	26 и выше
	11	0	1 - 8	8 - 19	20 - 27	28 и выше
	12	3 и ниже	4 - 9	9 - 18	19 - 24	25 и выше
	13	2 и ниже	3 - 9	9 - 16	17 - 22	23 и выше
	14	1 и ниже	2 - 6	6 - 12	13 - 16	17 и выше
	15	0	1 - 5	5 - 12	13 - 17	18 и выше
	16	0	1 - 7	7 - 17	18 - 23	24 и выше
	17	8 и ниже	9 - 14	14 - 22	23 - 27	28 и выше

Вис на согнутых руках, с

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	0	1	2 - 10	11 - 16	17 и выше
	8	0	1 - 5	6 - 17	18 - 26	27 и выше
	9	0	1 - 6	7 - 21	22 - 29	30 и выше
	10	0	1 - 7	8 - 21	22 - 30	31 и выше
	11	1 и ниже	2 - 9	10 - 23	24 - 32	33 и выше
	12	5 и ниже	6 - 16	17 - 34	35 - 45	46 и выше
	13	5 и ниже	6 - 16	17 - 34	35 - 46	47 и выше
	14	6 и ниже	7 - 16	17 - 35	36 - 47	48 и выше
	15	6 и ниже	7 - 18	19 - 36	37 - 48	49 и выше
	16	9 и ниже	10 - 22	23 - 42	43 - 55	56 и выше

	17	15 и ниже	16 - 31	32 - 55	56 - 71	72 и выше
Д Е В У Ш К И	7	0	1 - 2	3 - 10	11 - 16	17 и выше
	8	0	1 - 2	3 - 11	12 - 17	18 и выше
	9	0	1 - 2	3 - 12	13 - 19	20 и выше
	10	0	1 - 3	4 - 17	18 - 25	26 и выше
	11	0	1 - 4	5 - 18	19 - 26	27 и выше
	12	0	1 - 6	7 - 22	23 - 32	33 и выше
	13	0	1 - 4	5 - 14	15 - 21	22 и выше
	14	0	1 - 2	3 - 11	12 - 16	17 и выше
	15	0	1 - 3	4 - 11	12 - 17	18 и выше
	16	0	1 - 3	4 - 17	18 - 26	27 и выше
	17	0	1 - 8	9 - 26	27 - 37	38 и выше

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество повторений.

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	0	1 - 2	3 - 13	14 - 21	22 и выше
	8	0	1 - 6	7 - 20	21 - 28	29 и выше
	9	0	1 - 6	7 - 20	21 - 29	30 и выше
	10	0	1 - 6	7 - 18	19 - 27	28 и выше
	11	1 и ниже	2 - 9	10 - 21	22 - 29	30 и выше
	12	2 и ниже	3 - 10	11 - 24	25 - 33	34 и выше
	13	2 и ниже	3 - 8	9 - 18	19 - 24	25 и выше
	14	3 и ниже	4 - 11	12 - 23	24 - 31	32 и выше
	15	4 и ниже	5 - 14	15 - 31	32 - 42	43 и выше
	16	12 и ниже	11 - 19	20 - 33	34 - 42	43 и выше
	17	18 и ниже	19 - 26	27 - 38	39 - 46	47 и выше
Д Е В У Ш К И	7	0	1 - 2	3 - 7	8 - 10	11 и выше
	8	0	1	2 - 8	9 - 13	14 и выше
	9	0	1	2 - 10	11 - 16	17 и выше
	10	0	1 - 2	3 - 12	13 - 18	19 и выше
	11	0	1 - 4	5 - 13	14 - 19	19 и выше
	12	0	1 - 4	5 - 12	13 - 17	18 и выше
	13	0	1 - 2	3 - 8	9 - 13	14 и выше
	14	0	1	2 - 7	8 - 12	13 и выше
	15	0	1 - 3	4 - 12	13 - 18	19 и выше
	16	0	1 - 5	6 - 17	18 - 25	26 и выше
	17	0	1 - 4	5 - 13	14 - 18	19 и выше

Наклон вперед из положения сидя, см

Возраст	Уровень результатов				
	низкий	ниже	средний	выше среднего	высокий

Ю Н О Ш И	7	-8 и ниже	-7--3	-2 - 7	8 - 14	15 и выше	
	8	-6 и ниже	-5 - 0	1 - 9	10 - 14	15 и выше	
	9	-3 и ниже	-2 - 1	2 - 9	10 - 13	14 и выше	
	10	-5 и ниже	-4 - 0	1 - 8	9 - 14	15 и выше	
	11	-5 и ниже	-4 - 0	1 - 10	11 - 15	16 и выше	
	12	-3 и ниже	-2 - 2	3 - 10	11 - 15	16 и выше	
	13	-6 и ниже	-5 - 0	1 - 8	9 - 13	14 и выше	
	14	-4 и ниже	-3 - 0	1 - 7	8 - 12	13 и выше	
	15	-4 и ниже	-3 - 2	3 - 11	12 - 16	17 и выше	
	16	-1 и ниже	0 - 6	7 - 16	17 - 23	24 и выше	
	17	5 и ниже	6 - 10	11 - 19	20 - 23	24 и выше	
	Д Е В У Ш К И	7	-2 и ниже	-1 - 2	3 - 10	11 - 14	15 и выше
		8	-2 и ниже	-1 - 2	3 - 10	11 - 14	15 и выше
		9	-2 и ниже	-1 - 2	3 - 10	11 - 15	16 и выше
		10	-4 и ниже	-3 - 1	2 - 10	11 - 16	17 и выше
		11	-2 и ниже	-1 - 3	4 - 13	14 - 18	19 и выше
		12	1 и ниже	2 - 7	8 - 16	17 - 22	23 и выше
13		0 и ниже	1 - 5	6 - 14	15 - 19	20 и выше	
14		-2 и ниже	-1 - 4	5 - 13	14 - 19	20 и выше	
15		-1 и ниже	0 - 6	7 - 18	19 - 26	27 и выше	
16		10 и ниже	11 - 14	15 - 20	21 - 24	25 и выше	
17	6 и ниже	7-13	14-23	24-29	30 и выше		

Бег 1000 м, минут, секунд

	Возра ст	Уровень результатов					
		низкий	ниже	средний	выше среднего	высокий	
Ю Н О Ш И	7	9.56 и ниже	9.55 - e.22	8.21 - 5.47	5.46 - 4.16	4.15 и выше	
	8	8.50 и ниже	8.49 - 7.31	7.30 - 5.23	5.22 - 4.05	4.04 и выше	
	9	5.58 и ниже	5.57 - 5.28	5.27 - 4.40	4.39 - 4.10	4.09 и выше	
	10	6.34 и ниже	6.33 - 5.54	5.53 - 4.50	4.49 - 4.10	4.09 и выше	
	11	5.48 и ниже	5.47 - 5.12	5.11 - 4.14	4.13 - 3.38	3.37 и выше	
	12	5.36 и ниже	5.35 - 5.03	5.02 - 4.09	4.08 - 3.36	3.35 и выше	
	13	5.20 и ниже	5.19 - 4.49	4.48 - 3.59	3.58 - 3.28	3.27 и выше	
	14	4.58 и ниже	4.57 - 4.30	4.29 - 3.46	3.45 - 3.18	3.17 и выше	
	15	5.09 и ниже	5.08 - 4.41	4.40 - 3.57	3.56 - 3.29	3.28 и выше	
	16	5.07 и ниже	5.06 - 4.42	4.41 - 4.02	4.01 - 3.37	3.36 и выше	
	17	4.50 и ниже	4.49 - 4.22	4.21 - 3.38	3.37 - 3.11	3.10 и выше	
	Д Е В У Ш К	7	10.15 и ниже	10.14 - 8.56	8.55 - 6.47	6.46 - 5.27	5.26 и выше
		8	8.58 и ниже	8.57 - 7.35	7.34 - 5.21	5.20 - 3.58	3.57 и выше
		9	7.34 и ниже	7.33 - 6.44	6.43 - 5.22	5.21 - 4.32	4.31 и выше
		10	6.59 и ниже	6.58 - 6.16	6.15 - 5.07	5.06 - 4.24	4.23 и выше
		11	6.54 и ниже	6.53 - 6.15	6.14 - 5.11	5.10 - 4.32	4.31 и выше

И	12	6.03 и ниже	6.02 - 5.31	5.30 - 4.39	4.38 - 4.07	4.06 и выше
	13	5.57 и ниже	5.56 - 5.28	5.27 - 4.37	4.36 - 4.11	4.10 и выше
	14	6.08 и ниже	6.07 - 5.33	5.32 - 4.37	4.36 - 4.02	4.01 и выше
	15	6.22 и ниже	6.21 - 5.46	5.45 - 4.50	4.49 - 4.14	4.11 и выше
	16	6.30 и ниже	6.29 - 5.44	5.43 - 4.30	4.29 - 3.44	3.43 и выше
	17	5.50 и ниже	5.49 - 5.18	5.17 - 4.26	4.25 - 3.54	3.53 и выше

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)(www.gto.ru)

3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

5 КЛАСС

№ урока	Тема	Кол. часов	Дата проведения			
			План	Факт	Факт	Факт
1 четверть		27				
Лёгкая атлетика.		11		5А	5Б	5В
1.	Беговые упражнения. Высокий старт с опорой на одну руку.	1				
2.	Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1				
3.	Беговые упражнения. Финальное усилие. Тестирование бега на 30м.	1				
4.	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей Эстафетный бег.	1				
5.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
6.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тестирование прыжка в длину с места.	1				
7.	Метание мяча на точность. Тестирование подтягивания.	1				
8.	Метание мяча на дальность. Тестирование ч/б 4х9м.	1				
9.	Беговые упражнения. Бег с препятствиями.	1				
10.	Беговые упражнения. Развитие выносливости. Равномерный бег.	1				
11.	Беговые упражнения. Развитие выносливости. Тестирование бега на 300м.(Д), 500м.(М).	1				
Гимнастика		12				
12.	Организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, дроблением и сведением. Тестирование поднимания туловища.	1				
13.	Организующие команды и	1				

	приемы. Из колонны по два и по четыре. Тестирование на гибкость.						
14.	Организующие команды и приемы. В колонну по одному разведением и слиянием.	1					
15.	Организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по одному в по восемь и в движении.	1					
16.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад.	1					
17.	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках	1					
18.	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения лежа и стоя.	1					
19.	Акробатические соединения из 4 -5 элементов	1					
20.	Лазание: в три приема	1					
21.	Упражнения на бревне. Полоса препятствия.	1					
22.	Комплекс упражнений на бревне.	1					
23.	Опорный прыжок: ноги врозь.	1					
	Спортивные игры	4					
24.	Баскетбол. Стойка игрока.	1					
25.	Баскетбол. Освоение техники передвижений.	1					
26.	Баскетбол Остановки, повороты и стойки.						
27.	Баскетбол. Перемещение в стойке боком.						
	2 четверть	21					
	Спортивные игры	21					
28.	Баскетбол. Перемещение спиной вперед, лицом.	1					
29.	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком .	1					
30.	Баскетбол. Овладение техникой ведения мяча.	1					
31.	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой	1					
32.	Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока	1					
33.	Баскетбол. Ведение с изменением направления.	1					
34.	Баскетбол. Ведение с пассивным сопротивлением	1					

	защитника.						
35.	Баскетбол.. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1					
36.	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди,	1					
37.	Баскетбол. Передача мяча с отскоком от пола	1					
38.	Баскетбол. Передача мяча со сменой мест, в движении.	1					
39.	Баскетбол. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1					
40.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1					
41.	Баскетбол. Бросок мяча после ведения два шага.	1					
42.	Баскетбол. Бросок мяча после ловли и ведения.	1					
43.	Баскетбол. Бросок после остановки.	1					
44.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1					
45.	Баскетбол. Штрафной бросок.	1					
46.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1					
47.	Баскетбол. Защитные действия 1х1.	1					
48.	Баскетбол. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1					
	3 четверть	30					
	Лыжная подготовка	18					
49.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1					
50.	Здоровье и здоровый образ жизни. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1					
51.	Физическая подготовка ,её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Обучение одновременного бесшажного хода.	1					
52.	Контроль и наблюдение за	1					

	состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Оценка техники попеременного двухшажного хода.						
53.	Лыжные гонки. Обучение подъема «полуелочкой». Техника одновременного бесшажного хода. Игра «Льдинка».	1					
54.	Лыжные гонки. Оценка техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	1					
55.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение торможению «плугом». Совершенствование подъема «полуелочкой».	1					
56.	Подъёмы, спуски, торможения .Оценка техники подъема «полуелочкой». Совершенствование торможения «плугом».	1					
57.	Подъёмы, спуски, торможения. Оценка освоения техники подъема «полуелочкой». Прохождение дистанции 1 км.	1					
58.	Лыжные гонки. Оценка освоения торможения «плугом». Прохождение дистанции 1 км.	1					
59.	Лыжные гонки. Обучение поворотам переступанием. Прохождение дистанции 1,5км.	1					
60.	Лыжные гонки. Сдача контрольного норматива -1км.	1					
61.	Лыжные гонки. Техника поворотов переступанием. Прохождение дистанции – 1,5км.	1					
62.	Лыжные гонки. Оценка техники поворота переступанием. Прохождение дистанции 1,5м.	1					
63.	Лыжные гонки. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	1					
64.	Лыжные гонки .Прохождение	1					

	дистанции -2 км. Эстафеты.						
65.	Лыжные гонки. дистанции – 2 км. Игра «Попади в цель».	1					
66.	Лыжные гонки. Сдача контрольного норматива -2км (без учета времени)	1					
Спортивные игры		2					
67.	Баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Игра по правилам.	1					
68.	Баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Игра по правилам.	1					
Спортивные игры		10					
69.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойки и перемещения игрока.	1					
70.	Правила спортивных игр. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.	1					
71.	Правила спортивных игр. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками у стены.	1					
72.	Волейбол. Совершенствование приема мяча снизу над собой. Эстафеты с мячом.	1					
73.	Волейбол. Совершенствование приема мяча снизу у стены. Эстафеты с мячом.	1					
74.	Волейбол. Совершенствование приема мяча снизу в парах.	1					
75.	Волейбол. Совершенствование приема сверху двумя руками в парах.	1					
76.	Волейбол. Обучение техники передачи и приема мяча после передвижения.	1					
77.	Волейбол. Обучение техники передачи и приема мяча после передвижения. Игра «Мяч среднему».	1					
78.	Волейбол. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения. Эстафеты с мячом.	1					
4 четверть		24					

	Спортивные игры	8					
79.	Волейбол. Совершенствование техники передачи и приема мяча через сетку.	1					
80.	Волейбол. Оценка освоения техники нижней и верхней передачи мяча.	1					
81.	Волейбол. Обучение нижней прямой подачи.	1					
82.	Волейбол. Совершенствование техники нижней прямой подачи	1					
83.	Волейбол. Совершенствование нижнего приема мяча после подачи.	1					
84.	Волейбол. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	1					
85.	Специальная физическая подготовка. Оценка освоения техники верхней прямой подачи.	1					
86.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно- двигательного аппарата. Игры по правилам.	1					
	Лёгкая атлетика.	10					
87.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Обучение прыжка в высоту с разбега.	1					
88.	Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Эстафеты.	1					
89.	Прыжковые упражнения. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1					
90.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника высокого старта. Освоение техники низкого старта. Тестирование на гибкость.	1					
91.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Тестирование бега на 30м, 60м. Эстафетный бег.	1					
92.	Прыжковые упражнения. Освоение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Тестирование прыжка в длину с места.	1					

93.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Тестирование подтягивания.	1					
94.	Упражнения в метании малого мяча. Освоение техники метания малого мяча.	1					
95.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча. Тестирование ч/б 4х9	1					
96.	Упражнения в метании малого мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча.	1					
Спортивные игры		6					
97.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основные правила игры. Передвижения, ведение мяча.	1					
98.	Футбол. Техничко- тактические действия и приёмы игры в футбол. Совершенствование удара мяча внутренней стороной стопы и остановки катящегося мяча.	1					
99.	Футбол. Обучение удару внутренней частью подъема. Эстафеты. Тестирование поднимания туловища.	1					
100.	Плавание. Вождение в воду и передвижения по дну бассейна. Учебная игра в футбол. Тестирование на гибкость.	1					
101.	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Учебная игра в футбол	1					
102.	Плавание на груди и спине вольным стилем. Игры по правилам.	1					

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
6 КЛАСС**

№ урока	Тема	Кол. часов	Дата проведения			
			План	Факт	Факт	Факт
	1 четверть	27				

	Лёгкая атлетика.	11		6А	6Б	6В
1.	Беговые упражнения. Высокий старт.	1				
2.	Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1				
3.	Беговые упражнения. Финальное усилие. Тестирование бега на 30м.	1				
4.	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1				
5.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
6.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				
7.	Метание мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места.	1				
8.	Метание мяча на дальность. Тестирование подтягивания.	1				
9.	Беговые упражнения. Бег с препятствиями. Тестирование ч/б 4х9м.	1				
10.	Беговые упражнения .Развитие выносливости. Равномерный бег.	1				
11.	Беговые упражнения .Развитие выносливости. Тестирование бега на 300м.(Д), 500м.(М).	1				
	Гимнастика	12				
12.	Организующие команды и приемы. . Строевые упражнения. Тестирование поднимание туловища за 1 мин.	1				
13.	Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Тестирование на гибкость.	1				
14.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад.	1				
15.	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках	1				
16.	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения лежа и стоя.	1				
17.	Акробатические упражнения и комбинации. Равновесие.	1				
18.	Акробатические соединения из 4 -5 элементов	1				
19.	Акробатические соединения из 4 -5 элементов. Тестирование	1				
20.	Лазание: в три приема.	1				
21.	Упражнения на бревне. Полоса препятствий.	1				
22.	Комплекс упражнений на бревне.	1				
23.	Опорный прыжок: согнув ноги.	1				
	Спортивные игры	4				
24.	Баскетбол. Стойки игрока.	1				
25.	Баскетбол. Перемещение.	1				
26.	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой.	1				
27.	Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой	1				

	отскока.					
	2 четверть	21				
	Спортивные игры	21				
28.	Баскетбол. Ведение с изменением направления	1				
29.	Баскетбол. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1				
30.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	1				
31.	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1				
32.	Баскетбол. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1				
33.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении..	1				
34.	Баскетбол. Бросок мяча после ведения два шага.	1				
35.	Баскетбол. Бросок мяча после ловли и ведения.	1				
36.	Баскетбол. Бросок после остановки.	1				
37.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1				
38.	Баскетбол. Штрафной бросок.	1				
39.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1				
40.	Баскетбол. Защитные действия 1х1.	1				
41.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1				
42.	Баскетбол. Тактика свободного нападения.	1				
43.	Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) без смены мест	1				
44.	Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	1				
45.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1:0)	1				
46.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1				
47.	Баскетбол Личная защита (1:1)	1				
48.	Баскетбол. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1				
	3 четверть	30				
	Лыжная подготовка	18				
49.	Требования безопасности первая помощь при травмах во время физической культурой и спортом. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Совершенствование техники попеременного двухшажного	1				

	хода.					
50.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного двухшажного хода	1				
51.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км.	1				
52.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1				
53.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение подъема «елочкой». Оценка техники одновременного двухшажного хода.	1				
54.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование подъема «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	1				
55.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение торможению «упором». Совершенствование подъема «елочкой».	1				
56.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка техники подъема «елочкой». Совершенствование торможения «упором».	1				
57.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. .Техника торможения «упором». Прохождение дистанции 1,5 км.	1				
58.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка освоения торможения «упором». Прохождение дистанции 2 км.	1				
59.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение повороту «упором». Прохождение дистанции 2км.	1				
60.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива -1км. Совершенствование техники поворота «упором».	1				
61.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника поворота «упором».	1				
62.	Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции 2 км.	1				

63.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники лыжных ходов.	1				
64.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
65.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива – 2 км.	1				
66.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива -3км (без учета времени)	1				
Спортивные игры		2				
67.	Баскетбол. Игра по правилам	1				
68.	Баскетбол. Игра по правилам	1				
Спортивные игры		10				
69.	Волейбол. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойки и перемещения игрока.	1				
70.	Волейбол. Правила спортивных игр. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.	1				
71.	Волейбол. Совершенствование приема мяча снизу над собой. Эстафеты с мячом.	1				
72.	Волейбол. Совершенствование приема мяча снизу над собой, передачи мяча сверху двумя руками	1				
73.	Волейбол. Обучение техники передачи и приема мяча после передвижения.	1				
74.	Волейбол. Обучение техники передачи и приема мяча после передвижения. Игра «Мяч среднему».	1				
75.	Волейбол. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения.	1				
76.	Волейбол. Совершенствование техники передачи и приема мяча у стены.	1				
77.	Волейбол. Совершенствование техники передачи и приема мяча через сетку. Эстафеты с мячом.	1				
78.	Волейбол. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения. Эстафеты с мячом.	1				
4 четверть		24				
Спортивные игры		8				
79.	Волейбол. Обучение верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1				
80.	Волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи.	1				

81.	Волейбол. Техника верхней прямой подачи с середины волейбольной площадки. Учебная игра.	1				
82.	Волейбол. Техника верхней прямой подачи с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра.	1				
83.	Волейбол. Специальная физическая подготовка. Оценка освоения техники верхней прямой подачи.	1				
84.	Волейбол. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно- двигательного аппарата. Игра по правилам.	1				
85.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1				
86.	Волейбол. Игра по правилам.	1				
	Лёгкая атлетика.	10				
87.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Обучение прыжка в высоту с разбега.	1				
88.	Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Эстафеты.	1				
89.	Прыжковые упражнения. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1				
90.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника высокого старта. Освоение техники низкого старта.	1				
91.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольного норматива -60м. Совершенствование техники низкого старта.	1				
92.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Эстафетный бег. Тестирование бега на 30м.	1				
93.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Тестирование прыжка в длину с места.	1				
94.	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	1				
95.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча. Тестирование ч/б 4х9м.	1				
96.	Упражнения в метании малого мяча. Тестирование подтягивания.	1				
	Спортивные игры	6				
97.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основные правила игры. Передвижения,	1				

	ведение мяча.					
98.	Спортивные игры: технико- тактические действия и приёмы игры в футбол. Совершенствование удара мяча внутренней стороной стопы и остановки катящегося мяча.	1				
99.	Спортивные игры. Обучение удару внутренней частью подъема. Эстафеты. Тестирование поднимание туловища за 1 мин.	1				
100	Плавание. Вождение в воду и передвижения по дну бассейна. Учебная игра в футбол. Тестирование на гибкость.	1				
101	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Учебная игра в футбол	1				
102	Плавание на груди и спине вольным стилем. Игры по правилам.	1				

**4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
7 КЛАСС**

№ урока	Тема	Кол. часов	Дата проведения			
			План	Факт	Факт	
	1 четверть	27		7А	7Б	7В
	Лёгкая атлетика.	11				
1.	Беговые упражнения. Низкий старт.	1				
2.	Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1				
3.	Беговые упражнения. Финальное усилие. Тестирование бега на 60м.	1				
4.	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Тестирование бега на 30м.	1				
5.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
6.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тестирование ч/б 4х9м.	1				
7.	Метание мяча на точность. Тестирование подтягивания.	1				
8.	Метание мяча на дальность. Тестирование прыжка в длину с места.	1				
9.	Беговые упражнения .Бег с препятствиями.	1				
10.	Беговые упражнения .Развитие выносливости. Равномерный бег.	1				
11.	Беговые упражнения .Развитие выносливости. Тестирование бега на 300м.(Д), 500м.(М).	1				
	Гимнастика	12				

12.	Организирующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Тестирование поднимание туловища за 1 мин.	1				
13.	Организирующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Тестирование на гибкость.	1				
14.	Организирующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Разновидности кувырков.	1				
15.	Организирующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Стойки и перекаты	1				
16.	Организирующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Висы и подъемы.	1				
17.	Организирующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации из 5 элементов.	1				
18.	Организирующие команды и приемы. Опорный прыжок ноги врозь.	1				
19.	Организирующие команды и приемы. Опорный прыжок согнув ноги.	1				
20.	Организирующие команды и приемы. Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1				
21.	Организирующие команды и приемы. Лазание в 3 приема.	1				
22.	Организирующие команды и приемы. Лазание в 2 приема.	1				
23.	Организирующие команды и приемы. Сдача контрольного норматива «Лазание»	1				
Спортивные игры		4				
24.	Баскетбол. Стойки игрока.	1				
25.	Баскетбол. Перемещение игрока	1				
26.	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой.	1				
27.	Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1				
2 четверть		21				
Спортивные игры		21				
28.	Баскетбол. Ведение с изменением направления.	1				
29.	Баскетбол. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1				
30.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1				
31.	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1				
32.	Баскетбол. Передача мяча со сменой мест в движении.	1				

33.	Баскетбол. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1				
34.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок после остановки.	1				
35.	Баскетбол. Бросок мяча после ведения два шага.	1				
36.	Баскетбол. Бросок мяча после ловли и ведения.	1				
37.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1				
38.	Баскетбол. Штрафной бросок.	1				
39.	Баскетбол. Вырывание Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). и выбивание мяча.	1				
40.	Баскетбол. Защитные действия 1x1.	1				
41.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1				
42.	Баскетбол. Тактика свободного нападения.	1				
43.	Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	1				
44.	Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	1				
45.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1).	1				
46.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1				
47.	Баскетбол. Личная защита (1:1).	1				
48.	Баскетбол. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1				
3 четверть		30				
Лыжная подготовка		18				
49.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного двухшажного хода.	1				
50.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км.	1				
51.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Обучение одновременного одношажного конькового хода.	1				
52.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование одновременного конькового хода. Прохождение дистанции 1,5км.	1				
53.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Обучение техники преодоления бугров и впадин.	1				

54.	Лыжная подготовка :основные способы передвижения на лыжах .Оценка техники одновременного конькового хода.	1				
55.	Лыжная подготовка: техника выполнения спусков. Совершенствование преодоления бугров и впадин.	1				
56.	Лыжная подготовка: техника выполнения спусков. Эстафеты.	1				
57.	Лыжная подготовка: техника выполнения спусков. Преодоления бугров и впадин.	1				
58.	Лыжная подготовка: оценка освоения техники спусков.	1				
59.	Лыжная подготовка: техника выполнения торможения «плугом», «упором».	1				
60.	Лыжная подготовка: техника выполнения поворотов «упором», «переступанием».	1				
61.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Равномерное передвижение на лыжах до 3 км.	1				
62.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
63.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники одновременных ходов.	1				
64.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1				
65.	Способы закаливания организма простейшие приёмы самомассажа. Сдача контрольного норматива – 2 км.	1				
66.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Сдача контрольного норматива -3км (без учета времени)	1				
Спортивные игры		2				
67.	Баскетбол. Игра по правилам	1				
68.	Баскетбол. Игра по правилам	1				
Спортивные игры		10				
69.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу над собой.	1				
70.	Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в волейболе. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения.	1				
71.	Волейбол – нижняя прямая подача. Совершенствование техники верхней подачи.	1				
72.	Волейбол - передача мяча через сетку.	1				

73.	Волейбол передача мяча через сетку. Совершенствование передачи двумя руками в прыжке.	1				
74.	Волейбол – передача мяча через сетку. Обучение техники передачи сверху за голову.	1				
75.	Волейбол – передача мяча через сетку. Освоение техники передачи сверху за голову.	1				
76.	Волейбол – передача мяча через сетку. Совершенствование техники передачи сверху за голову.	1				
77.	Волейбол – передача мяча через сетку. Оценка техники передачи двумя руками в прыжке.	1				
78.	Волейбол – передача мяча через сетку. Освоение техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	1				
4 четверть		24				
Спортивные игры		8				
79.	Волейбол – передача мяча через сетку. Освоение техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	1				
80.	Волейбол – передача мяча через сетку. Обучение техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	1				
81.	Волейбол – передача мяча через сетку. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	1				
82.	Волейбол – передача мяча через сетку Оценка освоения техники передачи сверху за голову. Учебная игра..	1				
83.	Волейбол - передача мяча через сетку Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Игра по правилам.	1				
84.	Волейбол. Нападающий удар и прием мяча снизу в парах.	1				
85.	Волейбол. Игра “Пионербол с атакующей передачей”	1				
86.	Волейбол. Игра “Пионербол с волейбольной атакой”.	1				
Лёгкая атлетика.		10				
87.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Обучению прыжка в высоту с разбега.	1				
88.	Лёгкая атлетика: прыжки в высоту. Эстафеты. Тестирование на гибкость.	1				
89.	Лёгкая атлетика: прыжки в высоту. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега. Тестирование поднимание туловища за 1 мин.	1				
90.	Лёгкая атлетика: Бег на короткие дистанции. Техника высокого старта. Освоение техники низкого старта.	1				

91.	Лёгкая атлетика: Бег на короткие дистанции Тестирование бега на 30м, 60м. Эстафетный бег.	1				
92.	Лёгкая атлетика: прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Тестирование ч/б 4х9м.	1				
93.	Лёгкая атлетика: прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Оценка техники прыжка.	1				
94.	Лёгкая атлетика: метания малого мяча на дальность. Эстафеты. Тестирование прыжка в длину с места.	1				
95.	Лёгкая атлетика: метание мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность.	1				
96.	Лёгкая атлетика: кроссовый бег. Полоса препятствий. Тестирование подтягивания.	1				
Спортивные игры		6				
97.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Совершенствование удара мяча внутренней стороной стопы и остановки катящегося мяча.	1				
98.	Футбол - передача мяча, ведение мяча. Обучение удару по мячу серединой подъема. Совершенствование техники удара внутренней частью подъема.	1				
99.	Футбол - передача мяча, ведение мяча. Обучение остановки летящего мяча серединой подъема. Совершенствование удара по мячу серединой подъема.	1				
100.	Основные способы плавания, кроль на груди и спине. Совершенствование остановки летящего мяча серединой подъема. Учебная игра в футбол.	1				
101.	Основные способы плавания, кроль на груди и спине. Совершенствование техники освоенных элементов. Учебная игра в футбол.	1				
102.	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе. Правила поведения на воде.	1				

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
8 КЛАСС**

№ урока	Тема	Кол. часов	Дата проведения			
			План	Факт	Факт	Факт
	1 четверть	27		8А	8Б	8В
	Лёгкая атлетика.	11				
1.	Беговые упражнения. Низкий старт.	1				

2.	Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1				
3.	Беговые упражнения. Финальное усилие. Тестирование бега на 60м.	1				
4.	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Тестирование бега на 30м.	1				
5.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
6.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тестирование прыжка в длину с места.	1				
7.	Метание мяча на точность. Тестирование ч/б 4х9м.	1				
8.	Метание мяча на дальность. Тестирование.	1				
9.	Беговые упражнения .Бег с препятствиями. Тестирование подтягивания.	1				
10.	Беговые упражнения .Развитие выносливости. Равномерный бег.	1				
11.	Беговые упражнения .Развитие выносливости. Тестирование бега на 300м.(Д), 500м.(М).	1				
Гимнастика		12				
12.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Тестирование поднимание туловища за 1 мин.	1				
13.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Тестирование на гибкость.	1				
14.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок с разбега	1				
15.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Стойки и перекаты	1				
16.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Висы и подъемы.	1				
17.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации из 5 элементов.	1				
18.	Организующие команды и приемы. Опорный прыжок ноги врозь.	1				
19.	Организующие команды и приемы. Опорный прыжок согнув ноги.	1				
20.	Организующие команды и приемы. Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1				
21.	Организующие команды и приемы. Лазание в 3 приема.	1				
22.	Организующие команды и приемы.	1				

	Лазание в 2 приема.					
23.	Организирующие команды и приемы. Сдача контрольного норматива «Лазание»	1				
	Спортивные игры	4				
24.	Баскетбол. Правила соревнований. Жесты судей.	1				
25.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте.	1				
26.	Баскетбол. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после отскока.	1				
27.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте.	1				
	2 четверть	21				
	Спортивные игры	21				
28.	Баскетбол. Бросок после остановки	1				
29.	Баскетбол. Бросок мяча после ловли и ведения.	1				
30.	Баскетбол. Бросок мяча после ловли и ведения.	1				
31.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1				
32.	Баскетбол. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением.	1				
33.	Баскетбол. Скрытые передачи.	1				
34.	Баскетбол. Добивание мяча после отскока от мяча.	1				
35.	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от щита.	1				
36.	Баскетбол. Бросок мяча после ведения два шага	1				
37.	Баскетбол. Броски мяча.	1				
38.	Баскетбол. Штрафной бросок.	1				
39.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1				
40.	Баскетбол. Тактические действия в защите.	1				
41.	Баскетбол. Командные защитные действия.	1				
42.	Баскетбол. Защитные действия (1:1)	1				
43.	Баскетбол. Персональная опека игрока	1				
44.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон.	1				
45.	Баскетбол. Позиционное нападение (3:3).	1				
46.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	1				
47.	Баскетбол. Игра по правилам 3x3	1				
48.	Баскетбол. Игра по правилам 5x5	1				
	3 четверть	30				
49.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Совершенствование техники одновременных ходов.	1				
50.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники	1				

	попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км.					
51.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода.	1				
52.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Обучение одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Прохождение дистанции 1,5км.	1				
53.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Прохождение дистанции 1,5км.	1				
54.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Обучение техники конькового хода. Прохождение дистанции до 2 км.	1				
55.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Оценка одновременного одношажного хода (скоростной вариант).	1				
56.	Лыжная подготовка: техника выполнения спусков. Эстафеты.	1				
57.	Лыжная подготовка: техника выполнения спусков. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин.	1				
58.	Лыжная подготовка: техника поворотов и торможений. Обучение техники торможения «плугом», поворот «упором».	1				
59.	Лыжная подготовка: техника поворотов и торможений. Совершенствование техники торможения «плугом», поворот «упором».	1				
60.	Лыжная подготовка: техника поворотов и торможений. Оценка техники торможения «плугом», поворот «упором».	1				
61.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Равномерное передвижение на лыжах до 3 км.	1				
62.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
63.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники одновременных ходов.	1				
64.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Сдача контрольного норматива – 2 км.	1				

65.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
66.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Сдача контрольного норматива -3км (без учета времени)	1				
Спортивные игры		2				
67.	Баскетбол. Игра по правилам	1				
68.	Баскетбол. Игра по правилам	1				
Спортивные игры		10				
69.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу над собой.	1				
70.	Волейбол – передача мяча через сетку. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения.	1				
71.	Волейбол – нижняя прямая подача. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1				
72.	Волейбол – передача мяча. Совершенствование передачи двумя руками в прыжке и передачи сверху за голову.	1				
73.	Волейбол – передача мяча через сетку. Совершенствование техники нападающего удара.	1				
74.	Волейбол – передача мяча через сетку. Совершенствование техники нападающего удара в заданном направлении.	1				
75.	Волейбол – передача мяча через сетку. Обучение техники одиночного блокирования.	1				
76.	Волейбол – передача мяча через сетку. Совершенствование техники одиночного блокирования.	1				
77.	Волейбол – приём мяча после подачи. Обучение техники приему подачи снизу двумя руками.	1				
78.	Волейбол – приём мяча после подачи. Совершенствование техники приему подачи снизу двумя руками	1				
4 четверть		24				
Спортивные игры		8				
79.	Волейбол – передача мяча через сетку. Обучение техники отбивания мяча кулаком у сетки.	1				
80.	Волейбол – нижняя прямая подача. Оценка	1				

	освоения техники подачи снизу двумя руками. Учебная игра.					
81.	Волейбол – передача мяча через сетку. Техника отбивания мяча кулаком у сетки. Учебная игра	1				
82.	Волейбол – передача мяча через сетку. Оценка техники отбивания мяча кулаком у сетки. Учебная игра.	1				
83.	Волейбол – нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1				
84.	Волейбол. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно- двигательного аппарата. Игра по правилам.	1				
85.	Волейбол. Игра “Ввод мяча через розыгрыш”.	1				
86.	Волейбол. Игра по правилам.	1				
	Лёгкая атлетика.	10				
87.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Обучению прыжка в высоту с разбега.	1				
88.	Легкая атлетика прыжки в высоту с разбега. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега. Тестирование ч/б 4х9м.	1				
89.	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого старта. Тестирование прыжка в длину с места.	1				
90.	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Тестирование бега на 30м-60м. Эстафетный бег.	1				
91.	Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега. Тестирование ч/б 4х9м.	1				
92.	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Тестирование подтягивания.	1				
93.	Легкая атлетика: метание малого мяча. Освоение техники метания малого мяча. Тестирование поднимания туловища.	1				
94.	Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Тестирование на гибкость.	1				
95.	Легкая атлетика: метание малого мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность. Полоса препятствий	1				
96.	Легкая атлетика: эстафетный и кроссовый бег. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	1				
	Спортивные игры	6				
97.	Правила поведения и техники безопасности	1				

	при выполнении физических упражнений. Обучение техники удара внешней частью подъема и носком.					
98.	Футбол – передача мяча, ведение мяча. Совершенствование техники удара внешней частью подъема и носком. Правила соревнований.	1				
99.	Футбол – передача мяча, ведение мяча. Обучение техники вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча в различных направлениях и скоростью.	1				
100.	Футбол – передача мяча, ведение мяча. Совершенствование техники вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча в различных направлениях и скоростью. Учебная игра в футбол.	1				
101.	Футбол – передача мяча, ведение мяча. Совершенствование техники освоенных элементов. Учебная игра в футбол.	1				
102.	Основные способы плавания - брасс. Учебная игра в футбол. Правила поведения на воде.	1				

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
9 КЛАСС**

№ урока	Тема	Кол. часов	Дата проведения			
			План	Факт	Факт	Факт
	1 четверть	27		9А	9Б	9В
	Лёгкая атлетика.	11				
1.	Беговые упражнения. Низкий старт.	1				
2.	Беговые упражнения. Финальное усилие. Тестирование бега на 100м.	1				
3.	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Тестирование ч/б 4х9м.	1				
4.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места.	1				
5.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
6.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тестирование.	1				
7.	Метание малого мяча 150гр. Тестирование бега на 30м, 60м.	1				
8.	Метание малого мяча на дальность. Тестирование.	1				

9.	Беговые упражнения .Бег с препятствиями. Тестирование подтягивание.	1				
10.	Беговые упражнения . Равномерный бег 12мин.	1				
11.	Беговые упражнения .Развитие выносливости. Тестирование бега на 300м.(Д), 500м.(М).	1				
Гимнастика		12				
12.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Тестирование поднимание туловища за 1 мин.	1				
13.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Тестирование на гибкость.	1				
14.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок с разбега.	1				
15.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Стойки и перекаты	1				
16.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Висы и подъемы.	1				
17.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации из 5 элементов.	1				
18.	Организующие команды и приемы. Опорный прыжок ноги врозь.	1				
19.	Организующие команды и приемы. Опорный прыжок согнув ноги.	1				
20.	Организующие команды и приемы. Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1				
21.	Организующие команды и приемы. Лазание в 3 приема.	1				
22.	Организующие команды и приемы. Лазание в 2 приема.	1				
23.	Организующие команды и приемы. Сдача контрольного норматива «Лазание»	1				
Спортивные игры		4				
24.	Баскетбол. Правила соревнований. Жесты судей.	1				
25.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте.	1				
26.	Баскетбол. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после отскока.	1				
27.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте.	1				
2 четверть		21				
Спортивные игры		21				
28.	Баскетбол. Бросок после остановки	1				
29.	Баскетбол. Бросок мяча после ловли и ведения.	1				

30.	Баскетбол. Бросок мяча после ловли и ведения.	1				
31.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1				
32.	Баскетбол. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением.	1				
33.	Баскетбол. Скрытые передачи.	1				
34.	Баскетбол. Добивание мяча после отскока от мяча.	1				
35.	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от щита.	1				
36.	Баскетбол. Бросок мяча после ведения два шага	1				
37.	Баскетбол. Броски мяча.	1				
38.	Баскетбол. Штрафной бросок.	1				
39.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1				
40.	Баскетбол. Тактические действия в защите.	1				
41.	Баскетбол. Командные защитные действия.	1				
42.	Баскетбол. Защитные действия (1:1)	1				
43.	Баскетбол. Персональная опека игрока	1				
44.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.	1				
45.	Баскетбол. Позиционное нападение (3:3).	1				
46.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	1				
47.	Баскетбол. Игра по правилам 3x3	1				
48.	Баскетбол. Игра по правилам 5x5	1				
	3 четверть	30				
49.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Совершенствование техники одновременных ходов.	1				
50.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км.	1				
51.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода.	1				
52.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Обучение одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Прохождение дистанции 1,5км.	1				
53.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Прохождение дистанции 1,5км.	1				
54.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Обучение техники конькового хода. Прохождение дистанции до 2 км.	1				

55.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Оценка одновременного одношажного хода (скоростной вариант).	1				
56.	Лыжная подготовка: техника выполнения спусков. Эстафеты.	1				
57.	Лыжная подготовка: техника выполнения спусков. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин.	1				
58.	Лыжная подготовка: техника поворотов и торможений. Обучение техники торможения «плугом», поворот «упором».	1				
59.	Лыжная подготовка: техника поворотов и торможений. Совершенствование техники торможения «плугом», поворот «упором».	1				
60.	Лыжная подготовка: техника поворотов и торможений. Оценка техники торможения «плугом», поворот «упором».	1				
61.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Равномерное передвижение на лыжах до 3 км.	1				
62.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
63.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники одновременных ходов.	1				
64.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Сдача контрольного норматива – 2 км.	1				
65.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
66.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Сдача контрольного норматива -3км (без учета времени)	1				
	Спортивные игры	2				
67.	Баскетбол. Игра по правилам	1				
68.	Баскетбол. Игра по правилам	1				
	Спортивные игры	10				
69.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу над собой.	1				
70.	Волейбол – передача мяча через сетку. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения.	1				

71.	Волейбол – нижняя прямая подача. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1				
72.	Волейбол – передача мяча. Совершенствование передачи двумя руками в прыжке и передачи сверху за голову.	1				
73.	Волейбол – передача мяча через сетку. Совершенствование техники нападающего удара.	1				
74.	Волейбол – передача мяча через сетку. Совершенствование техники нападающего удара в зоны 1 и 5.	1				
75.	Волейбол – передача мяча через сетку. Обучение техники двойного блокирования.	1				
76.	Волейбол – передача мяча через сетку. Совершенствование техники двойного блокирования.	1				
77.	Волейбол – приём мяча после подачи. Обучение техники приему подачи снизу двумя руками с розыгрышем в зону 2.	1				
78.	Волейбол – приём мяча после подачи. Совершенствование техники приему подачи снизу двумя руками с розыгрышем в зону 2.	1				
4 четверть		24				
Спортивные игры		8				
79.	Волейбол – передача мяча через сетку. Обучение техники отбивания мяча кулаком у сетки.	1				
80.	Волейбол – нижняя прямая подача. Оценка освоения техники приема подачи снизу двумя руками. Учебная игра.	1				
81.	Волейбол – передача мяча через сетку. Техника отбивания мяча кулаком у сетки. Учебная игра	1				
82.	Волейбол – передача мяча через сетку. Оценка техники отбивания мяча кулаком у сетки. Учебная игра.	1				
83.	Волейбол – верхняя прямая подача с последующим розыгрышем. Учебная игра в волейбол.	1				
84.	Волейбол. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно- двигательного аппарата. Игра по правилам.	1				
85.	Волейбол. Игра по правилам. Тестирование на гибкость.	1				
86.	Волейбол. Игра по правилам. Тестирование поднимание туловища за 1 мин.	1				
Лёгкая атлетика.		10				
87.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Обучению прыжка в высоту с разбега.	1				

88.	Легкая атлетика прыжки в высоту с разбега. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1				
89.	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого старта. Тестирование прыжка в длину с места.	1				
90.	Региональный обязательный зачет по предмету физическая культура.	1				
91.	Региональный обязательный зачет по предмету физическая культура.	1				
92.	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Тестирование ч/б 4х9м.	1				
93.	Легкая атлетика: метание малого мяча. Освоение техники метания малого мяча. Эстафетный бег.	1				
94.	Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Тестирование подтягивания.	1				
95.	Легкая атлетика: метание малого мяча. Тестирование бега на 30м., 60м. Полоса препятствий.	1				
96.	Легкая атлетика: эстафетный и кроссовый бег. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	1				
Спортивные игры		6				
97.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Обучение техники удара внешней частью подъема и носком.	1				
98.	Футбол – передача мяча, ведение мяча. Совершенствование техники удара внешней частью подъема и носком. Правила соревнований.	1				
99.	Футбол – передача мяча, ведение мяча. Обучение техники вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча в различных направлениях и скоростью.	1				
100.	Футбол – передача мяча, ведение мяча. Совершенствование техники вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча в различных направлениях и скоростью. Учебная игра в футбол.	1				
101.	Футбол – передача мяча, ведение мяча. Совершенствование техники освоенных элементов. Учебная игра в футбол.	1				
102.	Основные способы плавания - брасс. Учебная игра в футбол. Правила поведения на воде.	1				