

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5»

Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
5 –9 классы

Составитель: Кузнецова Е.А.  
учитель физической культуры

Рассмотрено на педсовете  
протокол №1 от 30.08.2021

Утверждено  
приказ №196 от 01.09.2021

Директор школы

\_\_\_\_\_ А.А.Гутыкин

Кемерово, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2.Содержание курса.....	16 стр.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	42 стр.

## Планируемые результаты

### Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

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

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам

людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие,

готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически

ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД**

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

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

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

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

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

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

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

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



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

### **Познавательные УУД**

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным

признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8.           Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

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

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную

деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

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

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для

планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

### **Предметные результаты**

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» (далее - Комплекс ГТО);

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **«Физическая культура»**

#### **5 класс**

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

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры. Определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

<b>№ п\п</b>	<b>Раздел, Тема</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	Раздел «Знания о физической культуре»	Основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как



		<p>«История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.</p>
2	<p><b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b></p>	<p>содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности</p>

		занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.
<b>3.</b>	<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>	наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в том числе подготовка к выполнению Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), III СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

## **Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

### **III. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 11 до 12 лет)**

#### **1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20

	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (кол-во очков)	3	5	7	3	5	7
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в
-------	--------------------------------	-------------------

		неделю, не менее (мин )
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

### **III. Содержание учебного предмета.**

#### **6 класс**

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

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры. Определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

№ п/п	Раздел, Тема	Содержание
1	Раздел «Знания о физической культуре»	Основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.
2	Раздел «Способы двигательной	содержит задания, которые ориентированы на активное включение

	<p><b>(физкультурной деятельности)</b></p>	<p>учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».</p> <p>Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.</p>
<p><b>3.</b></p>	<p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b></p>	<p>Наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в том числе подготовка к выполнению Комплекса «Готов к труду и обороне»</p>

	(ГТО), III СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)
--	--

## Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22



8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с))	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (кол-во очков)	3	5	7	3	5	7
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

## 2.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным

государственным образовательным стандартом.

### 3.Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин )
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

### 7 класс

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный

компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры. Определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

№ п/п	Раздел, Тема	Содержание
1	Раздел «Знания о физической культуре»	Основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники

		безопасности.
2	<b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>	содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.
3.	<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>	наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные

		упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в том числе подготовка к выполнению Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), IV СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)
--	--	--

## Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или на бег на 3000 м	15.20	14.50	13.0	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180

7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой тур.навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во очков)	3	5	7	3	5	7
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	7	8	9	7	8	9

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены

в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**8 класс**

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

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры. Определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

№ п\п	Раздел, Тема	Содержание
1	Раздел «Знания о физической культуре»	Основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения



		самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.
2	<b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>	содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.
3.	<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>	наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-

		оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в том числе подготовка к выполнению Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), IV СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)
--	--	--

## Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### IV. СТУПЕНЬ

#### (возрастная группа от 13 до 15 лет)

##### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или на бег на 3000 м	15.20	14.50	13.0	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15

<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой тур.навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во очков)	3	5	7	3	5	7
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	7	8	9	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90

5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## Содержание учебного предмета.

### 9 класс

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

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры. Определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

№ п/п	Раздел, Тема	Содержание
1	Раздел «Знания о физической культуре»	Основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура»

		<p>человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.</p>
2	<p><b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b></p>	<p>содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».</p> <p>Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной</p>

		деятельности практических навыков и умений.
<b>3.</b>	<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>	<p>наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности». Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), V СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)</p>

**Комплекс «ГТО»  
V СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бегна 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	или на 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10км (кол-во очков)	3	5	7	3	5	7



Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ  
КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ  
ТЕМЫ**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Знания о физической культуре	в процессе урока				
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе урока				
3	Физическое	68	68	68	68	68

	совершенствование					
3.1	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
3.2	Спортивные игры (баскетбол)	24	24	24	24	24
3.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
3.4	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
3.5	Кроссовая подготовка	10	10	10	10	10
3.6	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18

### Тематическое планирование

#### 5 класс

№ п\п	Раздел, Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>8</b>
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, скорость, сила. Знаменитые спортсмены Кузбасса (Киселёв Владимир).	1
2	Высокий старт, стартовый разбег то 10 до 15 м. Бег 30м.	1
3	Высокий старт. Бег 30 м на результат.	1
4	Бег 60 м. Прыжки в длину с места. Метание мяча с разбега.	1
5	Челночный бег 3 по 10 м. Метание мяча на дальность.	1
6	Бег 1000 м мальчики, 500 м девочки. Развитие выносливости.	1
7	Преодоление полосы препятствий. Игры с мячом, бег.	1
8	Бег 1000м мальч, 500м дев без учета времени. Игра с мячом.	1
	<b>Волейбол.</b>	<b>10</b>

9	Техника безопасности на уроках спорт игр. Строевые упр.	1
10	Стойки, перемещения в стойке. Передачи мяча в парах, в тройках.	
11	Техника приема мяча снизу двумя руками, прием сверху в двойках.	1
12	Подача мяча с 4-5 м. Прием мяча с подачи. Учебная игра с элементами в/б.	1
13	Совершен-е нижней прямой подачи мяча с 4-5 м. «Мяч в воздухе»	1
14	Совершенствование изученных элементов. Игра «картошка»	1
15	Соверш-ние техники приёма мяча у сетки, передачи над собой.	1
16	Совершенствование передач мяча на месте и после перемещения	1
17	Выполнение 2-й передачи в зоны 2,4. Правила игры, судейство.	1
18	Соверш-е изучение элементов ,прыжки ч/скакалку ,итоги, дом. задание.	1

№ п\п	Раздел, тема	Кол-во часов
	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>
19	Техника безопасности на уроках спорт игр, стойки, перемещения.	1
20	Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления.	1
21	Передача мяча двумя руками от груди. Бросок по кольцу с места.	1
22	Соверш-е вырывания, выбивания, передач мяча двумя от груди.	1
23	Бросок мяча по кольцу после ведения. Передачи мяча сменой мест.	1
24	Соверш-е техники броска после ловли мяча. Поднимание	1

	туловища.	
<b>Гимнастика</b>		<b>8</b>
25	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Знаменитые спортсмены Кузбасса (Филатова Мария)	1
26	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Строевые упражнения.	1
27	Соверш-е техники кувырка вперед и назад, отдельно и слитно.	1
28	Соверш-е акроб-ких упражнений. Гибкость. Наклон вперед сидя.	1
29	Соверш-е акробатических элементов, пресс.	1
30	Соверш-е опорного прыжка через козла, прыжки через скакалку.	1
31	Переворот толчком двух ног на низкой перекладине подтягивания.	1
32	Соверш-е двигательных умений на полосе препятствий. Итог.	1

№ п\п	Раздел, Тема.	Кол- во часов
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
34	Соверш-е техники попере-го двухшажного хода, дистанция 1км	1
35	Техника одновременно бесшажного хода, дистанция 1 км.	1
36	Соверш-е техники одновр-го бесшажного хода, дистанция- 2к м.	1
37	Соверш-е техники спусков, подъемов, поворот плугом, эстафеты	1
38	Соверш-е спуска в стойках, пройти на скорость дистанции 1и 2км.	1
39	Техника торможения плугом, прикидка на дистанции 1 и 2 км.	1
40	Соверш-е техники поворотов на спуске. Поворот махом. Дист-3	1

	км.	
41	Соверш-е поворотов, подъёмов, торможения упором и плугом.	1
42	Лыжные гонки на дистанции 1 км- дев, 2 км- мал, катание с гор, дом зад.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>
43	Техника безопасности при занятиях баскетболом, стойки,перемещ-я	1
44	Ведение, передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
45	Соверш-е вырывания, выбивания, передач мяча двумя от груди.	1
46	Передачи мяча со сменой мест Бросок мяча по кольцу после ведения.	1
47	Бросок по кольцу после ловли мяча. Игра «Перестрелка».	1
48	Соверш-е техники броска после ловли мяча, поднимание туловища.	1
49	Соверш-е передач мяча в движении без сопротивления защитника.	1
50	Соверш-е броска по кольцу, учебная игра. Прыжки через скакалку 1 мин.	1
51	Тактические действия в нападении и защите, подтягивание.	1
52	Совершенст-е тактических действий, учеб игра, итоги, дом задание	1

№ п\п	Раздел, Тема	Кол-во часов
	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>
53	Техника безопасности при занятиях волейболом. Строевые упражнения	1
54	Верхняя передача мяча в парах. Прямая нижняя подача с4-5м.	1
55	Прием мяча сверху через сетку с 2-3 м. Прямая нижняя подача	1

	с4-5м.	
56	Соверш-е техники приёма мяча и передачи в зону 3. Приём подачи	1
57	Соверш-е техники передачи мяча из зоны 3 в зоны 2, 4. Прыжок вверх	1
58	Соверш-е техники приёма и передачи мяча. Поднимание туловища	1
59	Соверш-е тактических действий в защите. Учебная игра, судейство.	1
60	Соверш-е техники приёма и передачи мяча, учебная игра.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
61	Техника безопасности при занятиях на стадионе. Приёмы самоконтроль.	1
62	Высокий старт. Бег 30 м. Эстафеты. Медленный бег до 3 минут.	1
63	Старт с опорой на 1 руку, бег 30 м. Развитие вынос-ти бег до 4 мин.	1
64	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов согнув ноги. Беговые упр-я.	1
65	Беговые и прыжковые упр. Закрепить разбег в прыжках в длину.	1
66	Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Эстафеты	1
67	Круговые и встречные эстафеты с палочкой, с этапом до 30м. Бег 500м.	1
68	Бег 1000м. Подведение итогов за четверть и год. Домашнее задание на лето, правила поведения на воде в открытых водоемах.	1

### 6 класс

№ п/п	Раздел, Тема	Кол- во
----------	--------------	------------

		<b>часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, осанка, телосложение. Ознакомление с нормативами ВФСК ГТО. Знаменитые спортсмены Кузбасса (Прохорова Елена).	1
2	Низкий старт с опорой на одну руку, стартовый разбег. Бег 30 м.	1
3	Соверш-е низкого старта. Бег 60 м на результат.	1
4	Прыжок в длину с места. Метание мяча с разбега.	1
5	Челночный бег 3 по 10 м. Метание мяча на дальность.	1
6	Метание мяча на дальность. Бег с ускорением, прыжки ч/скакалку.	1
7	Метание мяча с разбега, бег с несколькими ускорениями.	1
8	Бег 1500м мальч,500м дев без учета времени. Игры с бегом, итоги.	1
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>
9	Техника безопасности на уроках спорт игр, передачи мяча.	1
10	Стойки, перемещения в стойке. Передачи мяча в парах, в тройках.	1
11	Техника приема мяча снизу двумя руками, прием сверху в двойках.	1
12	Подача мяча с 4-5 м. Прием мяча с подачи. Учебная игра с элементами в/б	1
13	Совершенствование приема мяча сверху и снизу. Подача мяча.	1
14	Совершенствование изученных элементов. Игра «картошка»	1
15	Совершенст-е работы с мячом в парах, в тройках, у стены.	1
16	Соверш-ние техники приёма мяча у сетки, передачи над собой.	1
17	Выполнение 2-й передачи в зоны 2,4.Нападающий удар, учебная игра.	1

18	Соверш-е изучение элементов, прыжки ч/скакалку, итоги, дом. Задание.	1
----	--	---

№ п\п	Раздел, Тема	Кол- во часов
<b>Гимнастика</b>		<b>8</b>
19	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатические упр-я. Знаменитые спортсмены Кузбасса (Филатова Мария)	1
20	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Строевые. Акробатические упр-я.	1
21	Соверш-е техники кувырка вперед и назад слитно, стойка на голове.	1
22	Соверш-е акробатических упр-й, кувырок назад в полушпагат . Гибкость.	1
23	Соверш-е техники соединений из 3-5 элементов. Прыжки ч\скакалку.	1
24	Соверш-е техники соединений. Преодоление 5 препятствий . Подтягивание.	1
25	Гимнаст, полоса препятствий: стенка, скамья, канат. Подтягивание.	1
26	Соверш-е техники соединений из 3-5 элементов. Итоги.	1
<b>Баскетбол</b>		<b>6</b>
27	1.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Перемещения, остановки.	1
28	2.Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления.	1
29	3.Передача мяча двумя руками от груди. Бросок по кольцу. Учебная игра.	1



30	Ведение, передачи мяч с пассивным сопротивлением защитника.	1
31	Передачи мяча со сменой мест Бросок мяча по кольцу после ведения.	1
32	Тактические действия в нападении и защите. Подтягивание.	1
№ п\п	Раздел, Тема	Кол-во часов
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь. Знаменитые спортсмены Кузбасса (Маматов Виктор).	1
34	Соверш-е техники попеременно двухшажного хода, дистанция 1 км.	1
35	Техника одновременно бесшажного хода, дистанция 1 км.	1
36	Соверш-е техники спусков и подъёмов, одновременно бесшажного хода.	1
37	Соверш-е техники спусков и подъёмов, поворот плугом, эстафеты.	1
38	Техника торможение плугом, прикидка на дистанции 1 и 2 км.	1
39	Соверш-е торможения, поворотов. Дистанция 3 км со средней скоростью	1
40	Соверш-е техники поворотов на спуске. Поворот махом. Дистанция 3 км.	1
41	Соверш-е техники изученных ходов, эстафеты на клонах до 200м.	1
42	Лыжные гонки на дистанции 1км- девочки, 3 км -мальчики, катание с гор, дом зад.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>
43	Техника безопасности при занятиях баскетболом, стойки, перемещения.	1

44	Соверш-е вырывания, выбивания, передач мяча двумя от груди.	1
45	Преодоление полосы препятствий с мячом, развитие координации.	1
46	Бросок по кольцу после ведения. Передачи мяча со сменой мест.	1
47	Бросок по кольцу после ловли мяча. Игра «перестрелка»	1
48	Соверш-е передач мяча в движении без сопротивления защитника.	1
49	Бросок мяча о кольцо с пассивным противодействием. Учеб игра.	1
50	Соверш-е броска по кольцу в движении. Учебная игра 3 на 3.	1
51	Соверш-е техники броска по кольцу. Учебная игра 4 на 4. Пресс	1
52	Повторение тактических действий. Учебная игра	1
	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>
53	Техника безопасности при занятиях волейболом. Строевые упражнения.	1
54	Верхняя передача мяча в парах. Прямая нижняя подача с 4 -5м.	1
55	Прием мяча сверху через сетку с 2-3 м. Прямая нижняя подача с 4-5м.	1
56	Подача мяча в указанную зону и прием подачи. Судейство.	1
57	Подача мяча, прием подачи, взаимодействие игроков зоны 2-3-4 игра.	1
58	Соверш-е техники приема мяча и передачи в зону 3. Приём подачи.	1
59	Соверш-е техники приема и передачи мяча. Поднимание туловища.	1
60	Соверш-е тактических действий в защите. Учебная игра, судейство.	1

<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
61	Техника безопасности при занятиях на стадионе. Эстафета.	1
62	Высокий старт. Бег 30м. Эстафеты. Медленный бег до 3 минут.	1
63	Старт с опорой на одну руку, бег 30 м. Развитие вынос-ти бег до 4 мин.	1
64	Беговые и прыжковые упр. Закрепить разбег в прыжках в длину.	1
65	Метание мяча на дальность. Развитие качеств, эстафеты. Бег 6 мин.	1
66	Круговые и встречные эстафеты с палочкой с этапом до 40м. Бег 1500м	1
67	Прыжок в длину с места, бег 60м. Полоса препятствий.	1
68	Бег 1000м, подведение итогов за четверть и год, домашнее задание на лето правила поведения на воде в открытых водоемах.	1

### 7 класс

№ п\п		Кол- во часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
1.	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Низкий старт. Знаменитые спортсмены Кузбасса (Иваненко Вячеслав)	1
2.	Низкий старт, стартовый разбег, бег 30 м, игры с бегом. Бег до 4 мин.	1
3.	Соверш-е низкого старта. Бег 60 м на результат. Подвижные игры.	1
4.	Метание мяча с разбега, прыжки в длину. Развитие выносливости.	1
5.	Бег 60 м. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину.	1
6.	Челночный бег 3 раза по 10 м. Подтягивание.	1
7.	Метание мяча с разбега на дальность. Бег до 6 мин с несколькими ускорениями.	1
8.	Бег 1500 м юн, 1000 м дев, развитие выносливости.	1
<b>Волейбол</b>		<b>10</b>
9.	Техника безопасности при игре в волейбол. Передача сверху.	1
10.	Техника приема мяча снизу двумя. Передача мяча в парах, тройках.	1
11	Соверш-е передач мяча сверху и снизу двумя руками. Подтягивание.	1
12	Техника приема мяча снизу. Прием сверху в двойках, в тройках ч/сетку.	1
13	Подача мяча с 4-5 м. Прием мяча с подачи. Учебная игра с элем. в/б.	1
14	Соверш-е приема мяча сверху и снизу двумя руками. подача мяча.	1
15	Соверш-е приема подачи снизу и передача в 3 зону. Учебная игра.	1
16	Совершенст-ие нижней прямой подачи, приема подачи над собой.	1

17	Совершенство техники приема мяча у сетки. 2-я передача в зоны 2,4.	1
18	Учебная игра в волейбол, судейство. Подведение итогов, домашнее задание	1
<b>Баскетбол</b>		<b>6</b>
19	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Перемещения, остановки.	1
20	Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления.	1
21	Передача мяча двумя руками от груди. Бросок по кольцу. Учебная игра.	1
22	Совершенство тактических действий в нападении, защите в учебной игре.	1
23	Тактические командные действия в нападении и в защите. Учебная игра.	1
24	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие 2 игроков.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>8</b>
25	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения. Знаменитые спортсмены Кузбасса (Груднева Елена).	1
26	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Строевые. Акробатические упражнения.	1
27	Совершенство техники кувырка вперед и назад слитно, стойка на голове.	1
28	Совершенство акробатических упражнений, кувырок назад в полушпагат. Гибкость.	1
29	Совершенство стойки на голове и руках, кувырков.	1
30	Совершенство техники соединений из 3-5 элементов. Прыжки ч\скакалку (у).	1
31	Совершенство техники соединений. Преодоление 5 препятствий (у). Подтягивание.	1

32	Развитие двигательных умений на полосе препятствий. Итоги.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы медицинских знаний. Спортсмены Кузбасса, прославившие лыжные гонки (Александр Бессмертных).	1
34	Соверш-е техники попере-го и одноврем-го двухшажного хода, дистанция 1 км.	1
35	Соверш-е техники одновр-го двухшажного хода, спуски и подъемы.	1
36	Соверш-е техники одновр-го одношожного хода, эстафеты - 200 м.	1
37	Соверш-е техники спусков и подъемов, одноврем-го бесшажного хода.	1
38	Соверш-е подъема в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин.	1
39	Соверш-е техники торможения, поворотов. Дистанция 3 км со ср. скор.	1
40	Соверш-е техники поворота, подъемов, торможения упором и плугом.	1
41	Провести лыжные гонки на дистанции 2 км - дев. 4 км - юн, катание с гор.	1
42	Подведение итогов уроков лыжной подготовки, дом. зад, катание с гор.	1
<b>Баскетбол</b>		<b>10</b>
43	Соверш-е передач мяча одной от плеча. Прыжок в длину с места.	1
44	Соверш-е вырывания, выбивания, передач мяча одной от плеча.	1
45	Передачи мяча одной от плеча со сменой мест. Бросок после ловли.	1
46	Бросок по кольцу после ловли мяча. Игра «Престрелка».	1

47	Соверш-е техники броска после ловли мяча, поднимание туловища.	1
48	Соверш-е передач мяча в движении без сопротивления защитника.	1
49	Ведение, передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
50	Соверш-е техники броска по кольцу в движении. Поднимание туловища.	1
51	Соверш-е броска мяча по кольцу, учебная игра. Прыжки через скакалку 1 мин.	1
52	Учебная игра с судейством. Учебная игра. Итоги, дом. задание	1
	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>
53	Техника безопасности при занятиях волейболом. Строевые упражнения.	1
54	Прием мяча двумя сверху в парах. Прямая нижняя подача с 4-5м. Учебная игра.	1
55	Прием мяча сверху через сетку с 2-3м. прямая нижняя подача с 4-5м.	1
56	Подача мяча в указанную зону и прием подачи. Судейство. Подтягивания	1
57	Подача мяча. Прием подачи, взаимодействие игроков зоны 2-3-4. Учебная игра.	1
58	Соверш-е техники приема и передачи мяча. Поднимание туловища.	1
59	Соверш-е тактических действий в защите. Учебная игра с судейством.	1
60	Учебная игра с судейством 6 на 6. Подтягивание.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
61	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег 60 м. Эстафеты	1
62	Метание мяча с 3-5 шагов с разбега на дальность. Эстафеты	1

	кругов.	
63	Круговые и встречные эстафеты с палочкой с этапом до 60 м. бег 2000 м.	1
64	Прыжок в длину с места, бег 100 м. с низкого старта. Полоса препятствий	1
65	Развитие выносливости. Бег 2000 м - юн, 1500 м-дев.	1
66	Метание мяча в цель с 13 м.- дев, с 16 м - юн. Игровые упраж- я.	1
67	Подтягивание. Правила приема воздушных и солнечных ванн.	1
68	Подведение итогов за четверть и год, домашнее задание на лето, двигательный режим летом. Правила купания в открытых водоемах.	1



## 8 класс

№ п\п	Раздел. Тема	Кол- во часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт, бег. Знаменитые спортсмены Кузбасса (Иваненко Вячеслав)	1
2.	Высокий старт, стартовый разбег. Бег 30 м, игры с бегом. Бег до 4 мин.	1
3.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 м. бег до 6 мин.	1
4.	Низкий старт. Бег 60 м. Развитие скоростной выносливости, бег 8 мин.	1
5.	Метание мяча. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Бег 60 м.	1
6.	Бег 2000 м, развитие выносливости.	1
7.	Преодоление полосы препятствий. Подтягивание.	1
8.	Метание мяча на дальность. Игровые упражнения.	1
<b>Волейбол</b>		<b>10</b>
9	Техника безопасности при игре в волейбол. Работа с мячами, подтягивание.	1
10	Техника передачи, приема мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.	1
11	Развитие двигательных качеств. Соверш-е приема мяча сверху двумя руками.	1
12	Совершенст-е приема мяча снизу в парах и тройках. Учебная игра.	1

13	Совершенст-е верхней прямой подачи, учебная игра.	1
14	Совершенст-е подачи. Прием подачи и передача в зону № 3.	1
15	Совершенст-е приема мяча снизу. 25 передач над собой. Учебная игра.	1
16	Совершенст-е приема мяча снизу, 25 передач над собой. Учебная игра.	1
17	Передачи мяча. Совершенст-е верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
18	Совершенст-е изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Итоги, дом. задание.	1
<b>Баскетбол</b>		<b>6</b>
19	Техника безопасности при занятиях баскетболом. комплекс упр-й с мячом.	1
20	Соверш-е техники владения баскетбольным мячом. Броски мяча по кольцу.	1
21	Совершенствование техники бросков после владения мяча.	1
22	Соверш-е передачи мяча одной и двумя руками. Серии прыжков ч/скакалку.	
23	Соверш-е техники передачи мяча в парах, в тройках. Учебная игра с судейством.	
24	Тактические действия в защите (заслон), в нападении. Учебные игры.	
<b>Гимнастика</b>		<b>8</b>
25	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Страховка. Акробатика.	1
26	Кувырок вперед. Назад слитно. Стойки на руках и голове. Самостраховка.	1
27	Совершенствование стойки на руках и голове. Наклон вперед сидя .	1

28	Акробатические соединения из 3-4 элементов. Кувырки	1
29	Соверш-е длинного кувырка прыжком с места-мал, назад в полушпагат – девушки.	1
30	Соверш-е акробатических соединений. Прыжки через скакалку.	1
31	Соверш-е изученных элементов, соединения из 3-4 элементов. Мост.	1
32	Развитие силовой выносливости. Итоги 2 четверти. Дом. задание	1
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Режим дня, закаливание. Спортсмены Кузбасса, прославившие лыжные гонки (Александр Бессмертных).	1
34	Соверш-е техники одновр-х ходов, попер-го двухшажного. Дистанция 1 км.	1
35	Соверш- е техники одновр-го двухшажного хода. Катание с гор, дист-я 1 км.	1
36	Соверш-е техники попере-м. 2х шаж. хода, эстафеты с этапом по 200 м.	1
37	Техника одновр-го бесшажного хода (стартовый вариант). Дистанция 1,5 км.	1
38	Соверш-е спуска с торможением плугом. Коньковый ход. Дистанция 2 км.	1
39	Соверш-е техники изученных ходов, встречные эстафеты. Коньковый ход.	1
40	Соверш-е техники торможения плугом на спуске, подъемах. Дистанция 4 км.	1
41	Урок- соревн-е по лыж. гонкам на дист. 4 км-дев, 5 км-юн. Катание с гор.	1
42	Подведение итогов уроков лыжной подготовки, дом. задание.	1

	Катание с гор.	
<b>Баскетбол</b>		<b>10</b>
43	Техника штрафного броска. Развитие силы мышц рук, пальцев.	1
44	Соверш-е техники броска после ведения и двух шагов. Уч. игра с судейством.	1
45	Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра.	1
46	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1
47	Перехват мяча. Совершенствование передачи мяча в движении.	1
48	Игровые задания, игры 3+3, 4+4, 5+5. Развитие прыгучести.	1
49	Действия игроков в зонной защите (опека игрока). Бросок после ведения.	1
50	Количество попаданий с 2х шагов ( 5 подходов)	1
51	Штрафной бросок в кольцо (10 бросков). Прыжки через скакалку 1 мин.	1
52	Соверш-е действий игроков в нападении и в защите. Итоги, дом. задание.	1
53	Техника безопасности при занятиях волейболом. Строевые упражнения.	1
54	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача. Игра.	1
55	Прием мяча двумя сверху. Прямая нижняя, верхняя подача. Учебная игра.	1
56	Подача мяча в указанную зону, прием подачи. Учеб, игра, судейство. Пресс.	1
57	Подача мяча, прием подачи, взаимодействие игроков зоны 2-3-4. Подтягивание.	1

58	Техника прямой нижней и верхней подачи. Нападающий удар в парах.	1
59	Техника второй передачи, работа с мячом в 2х, в 3х у сетки, нападающий удар.	1
60	Соверш-е приема мяча сверху. 25 передач перед собой. Учебная игра.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
61	Техника безопасности при занятиях на стадионе. Приемы самоконтроля.	1
62	Низкий старт. Бег 60 м. Эстафеты. Медленный бег до 3 минут.	1
63	Метание мяча с 3-5 шагов с разбега. Прыжок в длину с разбега. Бег до 5 мин.	1
64	Соверш-е техники прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Метание мяча.	1
65	Соверш-ть технику метания мяча с 3-5 шагов с разбега. Кругов, эстафеты.	1
66	Метание мяча на дальность. Развитие скорос-х качеств, эстафеты. Бег 6 минут.	1
67	Бег 1500 м. Подтягивание. Правила приема воздушных ванн.	1
68	Подведение итогов за четверть и год. Домашнее задание на лето. Правила поведения на воде в открытых водоемах. Закаливание.	1

### 9 класс

N° п\п	Раздел, Тема	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Знаменитые спортсмены Кузбасса (Иваненко	1

	Вячеслав)	
2	Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Бег до 4 мин	1
3	Бег 60 м. Прыжки в длину. Бег на выносливость до 6м.	1
4	бег 100м. Метание гранаты. Развитие выносливости. Бег до 8 мин	1
5	Бег 800м. Метания гранаты. Челночный бег 3 по 10м.	1
6	Челночный бег 3 по 10м. Прыжки в длину.	1
7	Бег 3000м юн., 1500м дев. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
8	Круговая эстафета. Подведение итогов.	1
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>
9	Техника безопасности при занятиях волейболом. Передачи мяча	1
10	Прием мяча снизу, сверху и после подачи. Прыжки ч/скакалку 1 мин	1
11	Прием мяча после подачи. Передача мяча в зону № 3. Учебная игра	1
12	Совершенствование передач мяча из зон 1,6,5 в зону № 3. Учебная игра	1
13	Совершенствование верхней прямой подачи. Прием подачи	1
14	Прием и передача мяча в указанную зону. Нападающий удар	1
15	Соверш-е приема с подачи в зону №3 ,второй передачи. Нападающий удар.	1
16	Соверш-е нападающего удара у сетки в 2х , 3х. Учебная игра	1
17	Нападающий удар у сетки в 2х. Блокирование. Учебная игра	1
18	Соверш-е нападающего удара. Учебная игра с судейством.	1

	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>
19	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Ведение мяча	1
20	Совершенствование ведения правой, левой рукой. Броски по кольцу. Учебная, игра	1
21	Штрафной бросок, броски после ведения мяча. ЧСС	1
22	Добивание отскочившего от щита мяча. Передача одной рукой в движении	1
23	Тактические действия в защите и нападении, борьба под щитом.	1
24	Ловля отскочившего мяча, борьба под щитом. Учебная игра.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>8</b>
25	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатические упр.	1
26	Переворот в упор силой. Длинный кувырок, несколько кувырков вперед	1
27	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Кувырки назад. Гибкость	1
28	Стойки на руках. Акробатическое соединение из 3-5 элементов.	1
29	Гимнастическая полоса препятствий. Пресс	1
30	Круговая тренировка, развитие силы и координации. Подтягивание.	1
31	Поднимание туловища 1 мин. Упражнение на гибкость	1
32	Круговая тренировка 6-8 станций. Прыжки через скакалку 1 мин.	1

	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожении. Знаменитые спортсмены Кузбасса ( Александр Бессмертных).	1
34	Техника попеременно двухшажного хода. Дистанция 2 км дев; 3 км юн	1
35	Одновременно бесшажный ход. Стартовый вариант	1
36	Техника одновременного одношажного хода, переходы с одного хода на другой	1
37	Техника одновременного двухшажного хода. Подъемы и спуски	1
38	Соверш-е умений в спусках с торможениями и поворотами	1
39	Соревнование - прикидка на дистанции 2 км дев, 3 км юн.	1
40	Соверш-е техники спусков в различных стойках. Торможения.	1
41	Соревнование по лыжным гонкам на 3 км дев; 5 км юн. Катание с гор	1
42	Итоги уроков лыжной подготовки, свободное катание с гор.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>
43	Соверш-е тактических действий в защите и нападении. Учебная игра.	1
44	Передачи мяча со сменой мест. Соверш-е тактических действий.	1
45	Соверш-е техники передачи мяча в прыжке от головы. Уч.игра	1
46	Бросок мяча в прыжке, борьба за отскочивший мяч. Добивание мяча	1
47	Действия двух нападающих против одного защитника. Уч.игра	1
48	Соверш-е зонной защиты, прорыв зонной защиты. Подтягивание.	1



49	Соверш-е тактических действий прорыва зонной защиты. Уч.игра.	1
50	Соверш-е тактических действий в защите. Ведение, 2 шага - бросок.	1
51	Соверш-е тактических действий в нападении. Штрафной бросок.	1
52	Учебно- тренировочные игры с судейством.	1
53	Техника безопасности при занятиях волейболом. Самоконтроль, утомление, переутомление.	1
54	Техника передач мяча стоя, сидя, лежа, в прыжке через сетку.	1
55	Техника приема снизу после подачи, прямая подача в зону 6	1
56	Передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3, из 3 в 2-4. Нападающий удар.	1
57	Техника нападающего удара, блок. 25 передач снизу двумя.	1
58	Выбор места для 2 передачи, передача в зону 3. 25 верхних передач.	1
59	Верхняя прямая подача в указанную зону 10 раз. Учебная игра.	1
60	Учебно-тренировочные игры с судейством. Подведение итогов.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
61	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетики на стадионе. Низкий старт, стартовый разгон 3 по 10м, 3 по 30м.	1
62	Стартовый разгон в парах с преследованием. Бег 60м.	1
63	Стартовый разгон. Бег 100м с низкого старта.	1
64	Прыжки в длину с места. Метание гранаты 500 гр., с места	1
65	Прыжки в длину с места. Метание гранаты 500гр, 700гр с 4-5 шагов.	1
66	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Переменный бег до 8- 10 мин.	1
67	Развитие выносливости. Бег на дистанции 3000м юн, 2000м	1

	дев.	
68	Челночный бег 6 по 10 м. Прыжки через скакалку. Правила купания в открытых водоемах.	1