

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №24» города Перми

Принята на заседании
Педагогического Совета
МАОУ «СОШ» №24 г. Перми

Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ» №24 г. Перми
/Котельникова И.Н./
Приказ № 64/1 от 01.09.2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
6-9 класс

Программу составила:
Биряльцева Е. А., учитель физической культуры

Пермь, 2020

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 6-х – 9-х классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования - М. Просвещение, 2011);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях - М.: Просвещение, 2014):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Письмо Минобрнауки России от 15.07.2014г. №08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

Положение об оценивании и аттестации обучающихся на уроках физической культуры

Основные положения

Организация занятий по физической культуре, а также оценивание результатов обучения осуществляется в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Программа общего образования в соответствии с "Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов" (авторы В.И.Лях);
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Уставом МАОУ «СОШ 24» г. Перми

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 6— 8 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Основное оценивание труда учащихся с ОВЗ основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), а на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6-8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание урока	Планируемые результаты	Формы контроля и видов деятельности обучающихся.	Оборудование	Домашнее задание	Дата урока	
				Знать Уметь				По плану	факт
Лёгкая атлетика (15 часов)									
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Техника низкого старта.	1	Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. Техника низкого старта.	Знать правила ТБ на уроках л/а, историю возникновения и формирования физической культуры. Уметь оказать первую помощь при травмах.	текущий	Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики	Комплекс утренней гимнастики		

2	Спринтерский бег. Техника низкого старта. Тест бег 30 м.	1	Техника низкого старта. Тест бег 30 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	Знать технику низкого старта, упражнения по развитию скоростных способностей. Уметь продемонстрировать технику низкого старта пробежать 30 м с максимальной скоростью	тест	секундом ер	Комплекс утренней гимнастики		
3	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.	1	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м. Беговые упражнения. Спринтерский бег	Знать технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Уметь пробежать с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м	текущий	секундом ер	Беговые упражнения.		
4	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег на результат 60 м	1	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег на результат 60 м	Знать технику бега по прямой дистанции Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью	тест	Секундом ер, эстафетные палочки	Беговые упражнения.		
5	Техника передачи и приема эстафетной палочки. Тест наклон вперед из положения сидя.	1	Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. Тест наклон вперед из положения сидя.	Знать технику передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Уметь продемонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	тест	Секундом ер, эстафетные палочки	Беговые упражнения.		
6	Техника передачи и приема эстафетной	1	Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной	Знать технику передачи и приема эстафетной палочки.	тест	Секундом ер, эстафетн	Беговые упражнения.		

	палочки в зоне передачи. Тест подтягивание на перекладине.		палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8 × 60 м. Тест подтягивание на перекладине.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		ые палочки			
7	Техника бега на средние дистанции. Тест бег на выносливость 1000 м.	1	Техника бега на средние дистанции. Тест бег на выносливость 1000 м. Специальные беговые упражнения. Понятие и темпе упражнения. Упражнения на развитие выносливости.	Уметь демонстрировать бег на средние дистанции	тест	Секундом ер	Беговые упражнения.		
8	Сдача норм ГТО. Техника бега на средние дистанции. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Сдача норм ГТО .Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	Уметь демонстрировать бег на средние дистанции	текущий	Секундом ер	Беговые упражнения.		
9	Сдача норм ГТО. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка.	1	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения	Уметь демонстрировать бег на средние дистанции		Секундом ер	Беговые упражнения.		
10	Прыжковые упражнения. Тест прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Тест прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов	Знать технику движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Уметь демонстрировать прыжок в длину способом «прогнувшись»	тест	Рулетка, грабли, лопата.	Прыжковые упражнения.		
11	Сдача норм ГТО. Прыжок в длину с	1	Сдача норм ГТО. Техника движений в полете при	Знать технику движений в полете	текущий	Рулетка, грабли,	Прыжковые		

	разбега способом «прогнувшись».		выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов	при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Уметь демонстрировать прыжок в длину способом «прогнувшись»		лопата	упражнения.		
12	Метание малого мяча. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе.	1	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	Знать технику метания малого мяча Уметь демонстрировать метание малого мяча	текущий	Мячи, рулетка	Метание мяча		
13	Техника метания малого мяча разбега.	1	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей	Знать технику метания малого мяча Уметь демонстрировать метание малого мяча	текущий	Мячи, рулетка	Метание мяча		
14	Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага.	Знать технику метания малого мяча Уметь демонстрировать метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м.	текущий	Мячи, рулетка	Метание мяча		
15	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных	1	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх.	Знать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать	учётный	Мячи, рулетка	Метание мяча		

	исходных положений.		Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки	мяча на дальность.					
Спортивные т игры (баскетбол 12 часов)									
16	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передвижения и остановки игрока.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие	Знать технику безопасности на уроках спортивных игр. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча		
17	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча , играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча		
18	Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении , играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча		

			Упражнения на развитие координационных способностей.						
19	Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Упражнения на развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча		
20	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении.	Уметь применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Бросок мяча в парах		
21	Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в	Уметь применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Бросок мяча в парах		

	сопротивлением.		движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.						
22	Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты.	Уметь применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Бросок мяча в парах		
23	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом		
24	Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий		Игровые упражнения с мячом		

25	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом		
26	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.. Игра «Челнок». Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом		
27	Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом		

			силовых способностей.						
Гимнастика 21 ч									
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Подтягивания в висе.	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности	Знать технику безопасности на уроках гимнастики Уметь выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	текущий	переклади на	Прыжки на скакалке		
29	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	текущий	переклади на	Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки		
30	Упражнения на гимнастических брусьях.	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Комплекс	Уметь выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на	текущий	переклади на	Подтягивание на перекладине - (мальчики -		

	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на развитие силы.		общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы	развитие силовых способностей.			10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)		
31	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы.	1	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. Самостоятельное составление комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Уметь выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	текущий	переклади на	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)		
32	Акробатика. Лазанье по канату в два приема. Упражнения ритмической гимнастики.	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д)	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	текущий	Маты, канат	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)		
33	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад. Лазанье по канату и шесту в два приема. Упражнения на развитие	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	текущий	Маты, канат	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)		

	гибкости.		гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости.						
34	Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Упражнения на развитие координации.	1	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	текущий	Маты, канат	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики - 15 раз)		
35	Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	текущий	Маты, канат	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)		
36	Прыжок согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90°. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	Маты, мостик, канат	Прыжки через скакалку		
37	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок	1	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д).	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	Козёл, мостик, маты	Прыжки через скакалку		

	бок с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости		Упражнения на развитие выносливости						
38	Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости.	1	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	Козёл, мостик, маты	Прыжки через скакалку		
39	Опорный прыжок. Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки.	1	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Козёл, мостик, маты	Прыжки через скакалку		
40	Упражнения в равновесии. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Общеразвивающие упражнения с мячом	Уметь выполнять комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	текущий	Гимнастическое бревно, маты	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)		
41	Полушпагат и равновесие на одной ноге, танцевальные шаги;	1	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д).	Уметь выполнять комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической	текущий	Гимнастическое бревно, маты	Подтягивание на перекладине - (мальчики - 10 раз, девочки в		

	спрыгивание и соскоки. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись. Упражнения на развитие координации.		Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на развитие координации.	перекладине (м)			висе лежа-10 раз)		
42	Комбинация на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие координации.		Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие координации.	Уметь выполнять упражнения на гимнастических брусьях	текущий	Брусья, маты	Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз, мальчики 22 раза). Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.		
43	Комбинация на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие гибкости.	1	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие гибкости.	Уметь выполнять упражнения на гимнастических брусьях	текущий	Брусья, маты	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики - 15 раз)		
44	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.	1	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с	Уметь выполнять упражнения на гимнастических брусьях	текущий	Брусья, маты	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)		

			опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (д).						
45	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	Знать о роли опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений Уметь выполнять упражнения на гимнастических брусках	Оценка техники выполнения упражнений на гимнастических брусках	Бруска, маты	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)		
46	Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной физической подготовленности	1	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной(технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	Знать как составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой Уметь составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой	текущий		Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики - 15 раз)		
47	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь преодолевать полосу препятствия	текущий	Бруска, маты, козёл, канат, скамейки, бревно.	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)		

48	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие координации.	1	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие координации.	Уметь преодолевать полосу препятствия	текущий		Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)		
----	---	---	---	--	---------	--	--	--	--

III четверть. Лыжные гонки (21 час)

Лыжные гонки (21 час)

49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований.. Подбор лыжного инвентаря.	1	Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Знать: инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь: подбирать лыжный инвентарь	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		
50	Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять попеременный и одновременный двушажный ход	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		
51	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять одновременный двушажный ход.	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		

52	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода.	1	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. Упражнения на развитие выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять одновременный двухшажный ход.	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		
53	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода основной вариант.	1	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять одновременный двухшажный ход.	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		
54	Основной вариант одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие выносливости.	1	Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять основной вариант одношажного хода	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		
55	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода.	1	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие силы.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять скоростной вариант одношажного хода	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		
56	Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы.	1	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять скоростной вариант одношажного	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		

				хода					
57	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять скоростной вариант одношажного хода	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		
58	Основные варианты и виды конькового хода. Упражнения на развитие силы.	1	Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы.	Уметь: передвигаться на лыжа коньковым ходом.	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		
59	Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам».	1	Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам».	Уметь: передвигаться на лыжах коньковым ходом	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		
60	Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».	1	Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».	Уметь: передвигаться на лыжах коньковым ходом	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		
61	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м.	1	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять подъемы в гору скользящим шагом.	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		
62	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный	1	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, выполнять	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		

	ход.			торможение «плугом».					
63	Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты «плугом»	1	Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты «плугом»	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, выполнять торможение «плугом».	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		
64	Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, выполнять повороты «плугом».	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		
65	Попеременный четырехшажный ход. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1	Попеременный четырехшажный ход. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, выполнять повороты «плугом».	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		
66	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках.	1	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски.	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах		
67	Прохождение дистанции	1	Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски.	Уметь: передвигаться на		Лыжи, палки,	Катание на лыжах		

	3 × 1 км в заданном темпе. Спуски.			лыжах, выполнять подъемы и спуски.		секундом ер			
68	Соревнования на дистанции 3 км.	1	Соревнования на дистанции 3 км.	Уметь: проходить дистанцию 3 км с соревновательной скоростью.	учётный	Лыжи, палки, секундом ер	Катание на лыжах		
69	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	1	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	Уметь: выполнять технику катания с горок, поворот «плугом», преодоление бугров и впадин	текущий	Лыжи, палки, секундом ер	Катание на лыжах		

IV четверть (24 часа)

Спортивные игры баскетбол (12 часов)

70	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передвижения и остановки игрока.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие	Знать технику безопасности на уроках спортивных игр Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча		
71	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча , играть в баскетбол по	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча		

			головой с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра	упрощенным правилам					
72	Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	Уметь выполнять ведение мяча в движении, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча		
73	Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Упражнения на развитие координационных способностей	Уметь применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча		
74	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении.	Уметь применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Бросок мяча в парах		
75	Перехват мяча во время ведения. Передача одной	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время	Уметь применять в игре защитные действия, играть в	текущий	Баскетбольные мячи	Бросок мяча в парах		

	рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.		передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	баскетбол по упрощенным правилам					
78	Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты	Уметь применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Бросок мяча в парах		
77	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом		
78	Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий		Игровые упражнения с мячом		
79	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом		

			Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости.						
80	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.. Игра «Челнок». Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом		
81	Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом		

Легкая атлетика (24 часа)

82	Прыжки в высоту . Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики. Уметь демонстрировать специальные беговые упражнения для прыжках в высоту	текущий	Стойки, планки, маты.	Прыжки через скакалку		
----	---	---	--	--	---------	-----------------------	-----------------------	--	--

83	Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках.	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку	Уметь продемонстрировать разбег и отталкивание в прыжках	текущий	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку		
84	Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь подобрать индивидуальный разбег в прыжках в высоту	текущий	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку		
85	Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление.	1	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	Уметь продемонстрировать переход через планку и приземление.	учётный	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку		
86	Урок - соревнование по прыжкам в высоту.		Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	Уметь продемонстрировать переход через планку и приземление.	учётный	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку		
87	Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия.	1	Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз).	Уметь продемонстрировать комплексы упражнений в режиме дня	текущий	Стойки, планки, маты	Составить комплекс упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз).		
88	Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Комплекс		Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие	Уметь продемонстрировать прыжки через препятствие	тест	Мешочки	Составить комплекс упражнений на развитие		

	упражнений на развитие физических качеств. Тест бег 30 м.		физических качеств. Тест бег 30 м.	с грузом на плечах.			физических качеств.		
89	Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Поведение обучающихся разминки перед началом занятий.	1	Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Поведение обучающихся разминки перед началом занятий.	Уметь демонстрировать спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее.	текущий	Мешочки	Беговые упражнения.		
90	Кроссовый бег до 15 мин. Техника старта, стартового разгона. Бег на результат 60 м	1	Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. Бег на результат 60 м Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге.	Уметь бежать в равномерном темпе до 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	тест	Секундометр	Беговые упражнения.		
91	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Упражнения на развитие силы.	1	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции.	Уметь бежать в равномерном темпе до 17 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	текущий	Секундометр	Беговые упражнения.		
92	Техника бега по дистанции, финиширование. Тест наклон вперед из положения сидя.	1	Бег по пересеченной местности до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование. Тест наклон вперед из положения сидя.	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия.	тест	Секундометр	Беговые упражнения.		

93	Тест бег на выносливость 1000 м.	1	Тест бег на выносливость 1000 м. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Уметь пробегать дистанцию 3000 м	тест	Секундометр	Беговые упражнения.		
94	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости.	Уметь прыгать в длину с разбега.	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжковые упражнения.		
95	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Тест прыжок в длину с места.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости. Тест прыжок в длину с места.	Уметь прыгать в длину с разбега.	тест	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжковые упражнения.		
96	Техника прыжка в длину с короткого разбега 7–9 беговых шагов и полного разбега 11–13 беговых шагов. Упражнения на развитие силы	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с короткого разбега (7–9 беговых шагов) и полного разбега (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие силы	Уметь прыгать в длину с разбега.	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжковые упражнения.		
97	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину	1	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжковые упражнения.		

	способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.								
98	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка.	1	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов	прыгать в длину с разбега.	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Метание мяча		
99	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	1	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	Уметь метать мяч с разбега.	текущий	Мячи, рулетка.	Метание мяча		
100	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей	Уметь метать мяч с разбега.	текущий	Мячи, рулетка.	Метание мяча		
101	Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2	1	Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага	Уметь метать мяч с разбега.	текущий	Мячи, рулетка.	Метание мяча		

	кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага								
10 2	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх.	1	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки.	Уметь метать на дальность мяч	Учётный	Мячи, рулетка.	Метание мяча		

Показатели единых контрольных нормативов для учебной программы «Физическая культура»

общеобразовательных учреждений города Перми

8 класс

Учебные нормативы, тесты		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	60 м	10,5	9,7	9,2	10,9	10,2	9,7
2	300 м – девочки 500 м - мальчики	1,52	1,37	1,28	1,15	1,05	1,00
3	1500 м кросс	7,50	7,10	6,25	8,30	7,40	7,10
4	Прыжок в длину с разбега	280	340	360	250	290	310
5	Прыжок в высоту	105	120	125	90	100	110
6	Метание мяча (150 гр.)	26	34	40	15	18	23

7	Челночный бег 4х9м	11,2	9,9	9,6	11,8	10,8	10,4
8	Прыжок в длину с места	165	190	210	150	170	180
9	Прыжки через скакалку 30 сек.	40	50	55	30	40	50
10	Подним. туловища за 30 сек.	18	23	26	12	15	20
11	Подтягивание - мальчики	3	7	9			
	Подтягивание из виса - девочки				6	12	15
12	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				10	13	18
13	Бег на лыжах (3 км)	19.00	18.00	16.00	22.00	20.30	19.00

7 класс

Учебные нормативы, тесты	Мальчики	Девочки
---------------------------------	-----------------	----------------

		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	60 м	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
2	300 м – девочки 500 м - мальчики	1,54	1,40	1,30	1,20	1,10	1,02

3	1500 м кросс	8,00	7,20	6,30	8,40	7,50	7,20
4	Прыжок в длину с разбега	270	320	350	240	280	300
5	Прыжок в высоту	100	115	125	90	95	110
6	Метание мяча (150 гр.)	23	31	38	14	18	22
7	Челночный бег 4х9м	11,3	10,1	9,8	12,0	11,0	10,5
8	Прыжок в длину с места	155	180	200	140	160	170
9	Прыжки через скакалку 30 сек.	40	45	50	35	45	50
10	Подним. туловища за 30 сек.	18	22	25	12	15	20
11	Подтягивание - мальчики Подтягивание из виса - девочки	2	6	8	11	14	16
12	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				10	12	17

13	Бег на лыжах (3 км)	20.00	19.00	17.00	24.00	22.00	19.30
6 класс							
Учебные нормативы, тесты		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	60 м	11,1	10,4	9,8	11,4	10,5	10,3
2	300 м	1,05	1,00	55	1,18	1,10	1,05
3	1000 м кросс	5,10	4,50	4,30	6,10	5,15	5,00
4	Прыжок в длину с разбега	260	310	330	240	270	290
5	Прыжок в высоту	95	110	120	85	95	105
6	Метание мяча (150 гр.)	22	28	35	13	17	21

