

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тагинская средняя общеобразовательная школа

**Рассмотрено**  
На заседании РМО учителей  
физической культуры  
Протокол № 1  
от «26» августа 2013 г.  
Рук. РМО Зубова Л.М.

**«Согласовано»**  
Заместитель директора школы  
по УВР Морозов П.В.  
«28» августа 2013 г.

**«Утверждаю»**  
Директор школы  
Редькина Т.Б.  
Приказ № 55  
от «01» сентября 2013 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
5-9 класс  
Базовый уровень

Учитель: Володин Александр Иванович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012.

**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 в области физической культуры 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 оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), 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, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

**Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

**На уроках с образовательно-познавательной направленностью** учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом.

Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 минут.

**Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.). Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

**Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образова-

тельно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

## ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует 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.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** 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.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, 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».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр).

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться к взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5-9\_КЛАССОВ**

№ 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 совершенствование	102	102	102	102	102
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

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТЫ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**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.

**Личностные результаты** должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**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** должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

**Предметные результаты** должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### **Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье.

Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.



Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.**

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## КОНРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Приложение 1.** Уровень физической подготовленности учащихся 6-9 классов.

**Приложение 2.** Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), III СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

**Приложение 3.** Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), IV СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 14 лет)

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

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

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,
- обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

##### **Выпускник получит возможность:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 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, включенными 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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я о т м е т к а 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.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

## III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся <b>умеет</b>: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

*Виленский, М.Я.* Физическая культура. 5-7 кл. учебник для общеобразовательных учреждений /М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Туревский; под общей редакцией М.Я.Виленского.- Москва. Просвещение, 2015.

*Лях В.И.* Физическая культура. 8-9 кл. учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общей редакцией В.И.Ляха.- Москва. Просвещение, 2015.

### **Методическое обеспечение учителя:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (М.: Просвещение. 2011г.). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации;
1. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. Авторы: В.И.Лях, Г.Б.Мейксон и др. / М.Просвещение, 2011г.
2. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. Авторы: В.И.Лях, Г.Б.Мейксон и др. / М.Просвещение, 2011г.
3. Справочник учителя физической культуры. Авторы – составители П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011г.
4. Настольная книга учителя физкультуры. Автор: Б.И.Мишин. / М. «Астрель», 2010г.
5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт. – сост. П. А. Киселев, С.Б. Киселева. – 2-е изд. – М: Глобус, 2010г.
6. Поурочные разработки по физической культуре: 5 класс / А.Ю. Патрикеев – М.: ВАКО, 2015г.
7. Физкультура 5 классы. Поурочные планы. Авторы: Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. / Волгоград. «Учитель» 2012г.
8. Физкультура 6 классы. Поурочные планы. Авторы: Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. / Волгоград. «Учитель» 2012г.
- 10.Физкультура 7 классы. Поурочные планы. Авторы: Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. / Волгоград. «Учитель» 2012г.
- 11.Физкультура 8 классы. Поурочные планы. Авторы: Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. / Волгоград. «Учитель» 2012г.
- 12.Физкультура 9 классы. Поурочные планы. Авторы: Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. / Волгоград. «Учитель» 2012г.
- 13.Нестандартные уроки физкультуры 5 классы. Автор: С.Е. Голомидова. / Волгоград. «Учитель», 2011г.
- 14.Нестандартные уроки физкультуры 6 классы. Автор: Н.Ю.Никифорова. / Волгоград. «Учитель», 2011г.
- 15.Нестандартные уроки физкультуры 7 классы. Автор: Н.Ю.Никифорова. / Волгоград. «Учитель», 2011г.
- 16.Нестандартные уроки физкультуры 8 классы. Автор: Н.Ю.Никифорова. / Волгоград. «Учитель», 2011г.
- 22.Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П. А. Киселев, С. Б. Киселева, Е. П. Киселева. – М.: Планета, 2013г.
- 23.Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1 – 11 классы: методическое пособие / Г. И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2010г.
- 24.Олимпийские игры. Познавательное – игровая деятельность. 1 – 11 класс/авт.- сост., Н.Б.Барминова (и др.) – Волгоград: Учитель 2013г.
- 25.Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Авторы.: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.
- 27.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Авторы: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.
28. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка (серия «Работаем по новым стандартам»). Авторы: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

## МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы М.: Просвещение, 2012;		
1.3	Рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва: Просвещение. 2011 Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича. Авторы: А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2012.	Д	
1.4	Физическая культура. 5-7 кл. учебник для общеобразовательных учреждений /М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Туревский; под общей редакцией М.Я.Виленского.- Москва. Просвещение, 2015. Физическая культура. 8-9 кл. учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общей редакцией В.И.Ляха.- Москва. Просвещение, 2015.	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по физической культуре	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал



	для учителей		«Физическая культура в школе»
2	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	<i>Гимнастика</i>		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Козёл гимнастический	Г	
3.3	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	Г	
3.4	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
3.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.6	Скамейка гимнастическая	Г	
3.7	Коврик гимнастический	К	
3.8	Маты гимнастические	Г	
3.9	Мяч малый (теннисный)	К	
3.10	Мяч малый (мягкий)	К	
3.11	Скакалка гимнастическая	К	
3.12	Палка гимнастическая	К	
3.13	Обруч гимнастический	К	
	<i>Лёгкая атлетика</i>		
3.14	Планка для прыжков в высоту	Д	
3.15	Стойки для прыжков в высоту	Д	
3.16	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
	Рулетка измерительная 5м.	Д	
3.17	Номера нагрудные	Г	
	Секундамер	Д	
	<i>Спортивные игры</i>		
3.18	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
3.19	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.20	Мячи баскетбольные	Г	
3.21	Стойки волейбольные универсальные	Д	
3.22	Сетка волейбольная	Д	

3.22	Мячи волейбольные	Г	
3.24	Табло перекидное	Д	
3.25	Мячи футбольные	Г	
3.26	Сетка для переноски и хранения мячей	Д	
3.27	Номера нагрудные	Г	
3.28	Насос для накачивания мячей	Д	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
3.29	Аптечка медицинская	Д	
<b>4</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для девочек, туалетами для девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
643	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>5</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.3	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## 5 класс 1 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 12 часов	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью	текущий	Комплекс ОРУ №1	
2.		Оценивание в беге на 30м с высокого старта.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	

3.		Закрепление техники старта с опорой на одну руку и совершенствование высокого старта.	1	пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №1			
4.		Проведение контроля за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).	1		тест	Комплекс ОРУ №1			
5.		Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1			
6.		Оценивание техники старта с опорой на руку. Обучение метанию мяча с 2-3 шагов разбега.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №1			
7.		Оценивание результата в беге на 60м. Проведение бега до 9мин для развития общей выносливости.	1		тест	Комплекс ОРУ №1			
8.		Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1			
9.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и провести учет.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1			
10.		Оценивание техники и результата в метании мяча 150гр с 2-3 шагов разбега. Бег до 11 мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №1			
11.		Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1			
12.		Оценивание результата в беге на 2000м. без учета времени	1		тест	Комплекс ОРУ №1			
13.		Спортивные игры 15 часов	Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами.		1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
14.			Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком.		1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
15.	Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.		1	текущий	Комплекс ОРУ №1				
16.	Совершенствование техники передачи мяча со сменой мест. Закрепление передач мяча в парах и тройках.		1	текущий	Комплекс ОРУ №1				
17.	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге.		1	текущий	Комплекс ОРУ №1				
18.	Совершенствование техники пройденных элементов. Проведение игры «Перестрелка».		1	текущий	Комплекс ОРУ №1				
19.	Разучивание бросков по кольцу одной рукой с места. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой в шаге.		1	текущий	Комплекс ОРУ №1				
20.	Проведение подвижной игры «Перестрелка».		1	текущий	Комплекс ОРУ №1				
21.	Проведение эстафет с ведением баскетбольного мяча.		1	текущий	Комплекс ОРУ №1				

22.		Совершенствование бросков по кольцу одной рукой с места.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
23.		Обучение игры по упрощенным правилам 3х3.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
24.		Игра 3х3.Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
25.		Проверка выполнения комплекса с набивными мячами. Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №1	
26.		Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3. Проведение учета по подтягиванию	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
27.		Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	

## 5 класс 2 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	<b>Гимнастика 21 час</b>	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование кувырков вперед. Разучивание порядка движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	1	Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести эле-	текущий	Комплекс ОРУ №2	
2.		Повторение перестроения из одной в две и три шеренги. Разучить кувырки назад в группировке, совершенствование кувырков вперед.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
3.		Проведение игры-эстафеты с включением двух-трех кувырков вперед с места.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
4.		Совершенствование кувырков вперед и назад. Повторение стойки на лопатках перекатом назад. Ознакомление с акробатическим соединением.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
5.		Проверка техники выполнения двух-трех кувырков вперед. Совершенствование техники кувырков назад, стойки на лопатках.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	

6.	Проверка техники двух-трех кувырков назад. Совершенствование акробатического соединения.	1	ментов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)	Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
7.	Совершенствование техники лазания по канату в два приема, акробатического соединения.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
8.	Проверка освоения стойки на лопатках перекатом назад. Разучивание ходьбе по бревну приставными шагами.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
9.	Оценивание техники акробатического соединения. Игра-эстафета с набивными мячами.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
10.	На бревне разучивание соскока с бревна прогнувшись, повторение ходьбы, поворотов в приседе.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
11.	Оценивание лазания по канату - техника. Разучивание висов согнувшись и прогнувшись.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
12.	Оценивание ходьбы по бревну приставными шагами. Разучивание опорного прыжка на козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
13.	Закрепление опорного прыжка. Совершенствование упражнений на бревне и перекладине.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
14.	Оценивание приседания и повороты в приседе на бревне. Совершенствование упражнений на бревне, перекладине и козле.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
15.	Опорный прыжок на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Проверка техники соскока с бревна прогнувшись.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
16.	Совершенствование висов и упоров на низкой перекладине. Совершенствование опорного прыжка.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
17.	Проверка техники, у мальчиков висов согнувшись и прогнувшись. Совершенствование техники опорного прыжка.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
18.	Проведение гимнастической полосы препятствий.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
19.	Проверка техники опорного прыжка.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
20.	Контрольное упражнение по подтягиванию.	1		тест	Комплекс ОРУ №2	
21.	Проведение гимнастической полосы препятствий: бревно, канат, гимнастическая стенка, наклонная скамейка, кувырки.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	

## 5 класс 3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Лыжная подготовка 24 часа	Ознакомление учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.	1	Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременно двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полуюлочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».	текущий	Комплекс ОРУ №3	
2.		Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
3.		Оценивание освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
4.		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
5.		Оценивание освоения техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
6.		Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
7.		Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок Прохождение до 2км в медленном темпе.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
8.		Обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов на склоне до 45°. Прохождение 2км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
9.		Прохождение дистанции до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
10.		Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Прохождение 2км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
11.		Совершенствование торможения плугом. Прохождение со средней скоростью до 2км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
12.		Оценивание освоения техники подъема елочкой и спуска в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
13.		Совершенствование техники торможения плугом со склона до 45°. Прохождение до 2,5км по среднпересеченной местности.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
14.		Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
15.		Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 3км со средней скоростью.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
16.		Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение до 3км с переменной скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
17.		Круговые эстафеты с этапом до 150м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
18.		Прохождение дистанции до 3км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
19.		Проведение соревнований по лыжным гонкам на дистанции 1км	1		тест	Комплекс ОРУ №3	

20.	Спортивные игры 6 часов	Обучение повороту плугом вправо и влево при спусках с горки.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №3	
21.		Проведение круговой эстафеты (2-3р) с этапом до 150м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
22.		Проведение круговой эстафеты с этапом до 150м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
23.		Для развития скоростной выносливости проведение круговой эстафеты.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
24.		Проведение эстафеты (2-3р) с этапом до 150м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
25.		Проведение эстафет баскетболиста. Оценивание техники ведения змейкой правой и левой рукой.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
26.		Совершенствование передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
27.		Проведение эстафеты баскетболистов с включением элементов ведения змейкой и передача одной рукой.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
28.		Обучение передаче мяча двумя руками после ведения. Игра «Мяч ловцу» 3х3.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
29.		Повторение бросков мяча с места в кольцо с 3м снизу. Совершенствование техники и правила игры «Мяч ловцу».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
30.	Проведение упражнений на развитие ловкости: с приседанием, поворотами, седом на пол и вставанием с последующей ловлей мяча.	1	текущий	Комплекс ОРУ №3			

## 5 класс 4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 6ч	Разучивание перестроение дроблением и сведением; с трех шагов разбега прыжков в высоту перешагиванием.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
2.		Закрепление техники прыжка в высоту перешагиванием, подбор разбега с трех шагов. Бег 1мин в медленном темпе.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
3.		Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием с трех шагов разбега. Оценивание бега 30м с высокого старта. Бег 1мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
4.		Совершенствование обучения прыжкам в высоту с трех шагов разбега.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
5.		Оценивание освоение техники разбега в три шага в прыжок в высоту; прыжка в длину с места. Бег до 2мин с 2-3 ускорениями.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
6.	Спортивные игры 6 часов	Принятие на результат челночного бега 3x10м. Провести игру «Перестрелка». Работа по развитию выносливости – бег до 2мин с 2-3 ускорениями до 20м.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	Тест	Комплекс ОРУ №4	
7.		Разучивание старта с опорой на одну руку. Бег до 3мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
8.		Закрепление положения старта с опорой на одну руку. Совершенствование в баскетболе: стойку и перемещения без мяча.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
9.		Совершенствование в баскетболе: ловлю и передачу мяча двумя руками с последующим перемещением. Бег до 3мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
10.		Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с трех метров. Медленный бег с 2-3 ускорениями по 20-30м до 3мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
11.		Оценивание освоения техники старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №4	
12.	Легкая атлетика 12ч	Проведение общеразвивающих упражнений с набивными мячами в парах. Медленный бег до 4мин.	1	В циклических и ациклических ло-	текущий	Комплекс ОРУ №4	



13.	Принятие на результат бег 60м со старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Бег до 5мин.	1	<p>комоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.</p>	тест	Комплекс ОРУ №4	
14.	Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов. Бег до 5мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
15.	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. Бег до 5мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
16.	Закрепить освоение разбега в 11-15 шагов в прыжках в длину. Учить метанию мяча с трех шагов разбега. Бег до 6мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
17.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега в 11-15 шагов. Закрепить технику разбега в три шага.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
18.	Оценивание освоения техники прыжка в длину с разбега. Бег до 7мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
19.	Совершенствование техники метания на дальность. Эстафета с палочкой с этапом до 30м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
20.	Оценивание техники разбега в три шага с замахом руки в метании мяча на дальность. Эстафета с палочкой.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
21.	Проведение встречной эстафеты с палочкой 2-3 раза (длина этапа 30м). Бег до 7мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
22.	Проведение бега на 1500м (мальчики и девочки).	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
23.	Упражнения в движении с преодолением препятствий.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
24.	Контрольный урок по двигательной подготовленности: подтягивание на перекладине. Подвести итоги.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	

## 6 класс 1 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	кол-чество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 12 часов	Провести беседу по технике безопасности во время занятий на спортивной площадке. Контрольное троеборье.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
2.		Проведение контроля за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30м с высокого старта).	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
3.		Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
4.		Совершенствование техники низкого старта. Разучивание прыжков в длину с разбега.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
5.		Проведение учета освоения техники низкого старта. Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
6.		Оценивание на результат бег 60м с низкого старта. Разучивание метание мяча с 4-5 шагов разбега. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
7.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
8.		Проведение учета освоения прыжков в длину с разбега; прыжков в длину с места. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
9.		Оценивание техники метания мяча с разбега. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
10.		Провести преодоление полосы препятствий. Учет освоения метания мяча на дальность с разбега. Бег 8мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
11.		Проведение бега на 1500м на результат. Игра «Пионербол».	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
12.		Совершенствование преодоления полосы препятствий. Проведение бега до 7 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	

13.	Спортивные игры 15 часов	Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе. Совершенствование техники быстрых передач мяча со сменой мест.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
14.		Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
15.		Проведение игры с элементом ведения и передачи мяча.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
16.		Совершенствование изученные ранее упражнения с баскетбольным мячом.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
17.		Проведение эстафет с элементами баскетбола.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
18.		Повторение техники ведения мяча шагом и бегом одной рукой; ведения мяча и броска по кольцу. Эстафета с элементами ведения и передач мяча.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
19.		Закрепление броска по кольцу после ведения. Проведение учебной игры по упрощенным правилам 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
20.		Совершенствование техники выполнения упражнений в баскетболе.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
21.		Совершенствование двухсторонней игры по упрощенным правилам 3х3.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
22.		Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
23.		Проведение игры в баскетбол 3х3 или 4х4 по упрощенным правилам.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
24.		Проведение тренировки по подтягиванию. Игра «Перестрелка».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
25.		Тренировка в подтягивании. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
26.		Проведение контроля за двигательной подготовленностью в подтягивании на перекладине. Игра «Перестрелка».	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
27.		Проведение игры «Перестрелка».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	

## 6 класс 2 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	<b>Гимнастика 21ч</b>	Рассказ о правилах безопасности на уроках гимнастики. Девочки - акробатические упражнения. Мальчики-лазания по канату.	1	Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор	текущий	Комплекс ОРУ №2	
2.		Оценивание техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствование кувырков назад, моста, технику лазания по канату в три приема.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
3.		Совершенствование акробатических упражнений, технику лазания по канату в два и три приема.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
4.		Проверка кувырков назад. Совершенствование техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
5.		Оценивание упражнения «мост», ОРУ типа зарядки. Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
6.		Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату. Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
7.		Совершенствование техники исполнения акробатического соединения и лазания по канату. Повторение игры-эстафеты.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
8.		Повторение способов прыжков со скакалкой. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения и лазания по канату.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
9.		Совершенствование техники лазания по канату и акробатического соединения. Проведение игры-эстафеты с гимнастическими обручами.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
10.		Оценивание техники лазания по канату на количество метров и акробатическое соединение.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	

11.		Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивания из висов. Повторение опорного прыжка.	1	стоя на одном колене (девочки)	текущий	Комплекс ОРУ №2	
12.		Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Проведение комбинированной эстафеты с обручами и набивным мячом.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
13.		Обучение подъему, переворотам на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. Оценивание опорного прыжка: прыжок на колени и соскок махом.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
14.		Совершенствование техники подъема переворотом, соскок боком к снаряду, опорный прыжок.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
15.		Оценивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Проведение игры с преодолением препятствий.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
16.		Оценивание подъема переворотом махом одной ноги. Совершенствование соскока с поворотом из упора, соединение на низкой перекладине.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
17.		Совершенствование поворот в упор махом одной и толчком другой. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
18.		Оценивание техники соскока с поворотом из упора. Совершенствование соединения на перекладине.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
19.		Оценивание техники соединения на перекладине. Проведение тренировки по подтягиванию.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
20.		Оценивание подтягивания из висов. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		тест	Комплекс ОРУ №2	
21.		Проведение контрольного троеборья.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	

## 6 класс 3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	<b>Лыжная подготовка 24 часа</b>	Ознакомление с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного двухшажного ходов.	1	Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полувелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».	текущий	Комплекс ОРУ №3	
2.		Проведение учета освоения техники попеременного двухшажного хода. Проведение попеременное скольжение без палок,	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
3.		Совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Прохождение 1км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
4.		Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
5.		Оценивание одновременного одношажного хода. Прохождение с средней скоростью 2км.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
6.		Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с гор.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
7.		Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Повторение техники торможения плугом. Обучение подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
8.		Оценивание техники торможения плугом. Проведение спусков в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Прохождение 2км со сменой ходов.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
9.		Прохождение 2км со сменой ходов в зависимости от рельефа, сделав 2-3 ускорения по 150-200м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
10.		Оценивание техники спуска в основной стойке. Прохождение на скорость дистанцию 2км.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
11.		Организация лыжных гонок на 1-2 км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	

12.		Спуски со склона в парах и тройках. Прохождение контрольной прикидки на 2км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
13.		Оценивание техники подъема скользящим шагом на склоне 45 . Совершенствование поворотов на спуске. Прохождение 3км.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
14.		Оценивание техники поворотов при спуске. Прохождение 3км со средней скоростью со сменной ходов по рельефу местности.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
15.		Совершенствование поворотов вправо и влево при спуске. Прохождение дистанции 3км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
16.		Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременного ходов, спусков и подъемов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
17.		Встречные эстафеты с использованием склона до 150м. Прохождение 3км на время.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
18.		Развитие скоростной выносливости во встречных эстафетах.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
19.		Линейная эстафета с этапами до 200м с палками и без палок.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
20.		Соревнования по лыжным гонкам.	1		тест	Комплекс ОРУ №3	
21.		Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием лыжных ходов, спусков и подъемов на скорость.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
22.		Круговая эстафета с этапами до 200м без палок и с палками.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
23.		Катание с гор. Прохождение дистанции 3км в медленном темпе.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
24.		Совершенствование техники передвижения на лыжах, спусков и подъемов на скорость.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
25.	<b>Спортивные игры б4</b>	Повторение техники упражнений по баскетболу: ловля мяча и передача со сменой мест после передачи.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №3	
26.		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
27.		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
28.		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4 или 3х3.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
29.		Проведение ОРУ со скакалками и набивными мячами. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
30.		Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	

## 6 класс 4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
28.1	<b>Легкая атлетика 6 часов</b>	Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег 1мин.	1		В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
29.2		Оценивание результата в беге на 30м. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Организация игры «Перестрелка» с двумя мячами.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
30.3		Закрепление места отталкивания и подбор толчковой ноги в прыжках в высоту с разбега. Бег 1мин в медленном темпе.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
31.4		Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка» с одним мячом. Бег 1мин в медленном темпе.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
32.5		Оценивание результата по прыжкам в длину с места. Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
33.6		Оценивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка» с двумя мячами. Бег до 2мин.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
34.7	<b>Спортивные игры 6 часов</b>	Отработка строевого шага. Совершенствование элементов баскетбола. Проведение бега в медленном темпе до 3мин.	1		Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
35.8		Повторение техники упражнений в баскетболе: ловлю и передачу мяча, броски в кольцо после ведения, передачи парами.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
36.9		Совершенствование передачи в движении парами, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов). Бег до 3мин.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
37.10		Совершенствование техники метания по горизонтальной цели с расстояния 8м. Учебная игра в баскетбол 3х3.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	



38. 11		Оценивание метания по горизонтальной цели с 8м. Учебно-тренировочная игра 3х3. Бег до 3 мин в медленном темпе.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
39. 12		Оценивание бега на 60м. Учебно-тренировочная игра 4х4. Бег до 4 мин.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
40. 13	<b>Легкая атлетика 12 часов</b>	Проведение беговых и прыжковых упражнений в движении. Разучивание техники выполнения прыжков в длину с разбега.	1		В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
41. 14		Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. Бег до 5мин.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
42. 15		Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания мяча 150г с 3-5 шагов разбега. Бег до 5мин.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
43. 16		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
44. 17		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и показанный результат, метания мяча с разбега.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
45. 18		Оценивание техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча 150г с 3-5 шагов разбега.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
46. 19		Оценивание техники и результат в метании мяча. Эстафета с палочкой с этапом 40м. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
47. 20		Эстафеты с палочкой с этапом 40м круговые и встречные. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
48. 21		Эстафеты с палочкой с этапом до 40м. Бег до 5мин.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
49. 22		Оценивание результата в беге на 1500м.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
50. 23		Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Эстафеты встречные и круговые с палочкой с этапом до 40м.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
51. 24		Проведение эстафет с преодолением 2-3 препятствий.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	

## 7 класс 1 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 12 часов	Напоминание правил безопасности на уроках легкой атлетики. Проведение контрольного троеборья.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
2.		Оценивание результата в беге на 30м. Проведение линейной эстафеты с этапом до 40м 2-3 раза.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
3.		Совершенствование техники низкого старта. Бег до 4 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
4.		Оценивание результата в прыжках в длину с места. Совершенствование техники низкого старта. Обучение разбегу в прыжках в длину. Бег до 4мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
5.		Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
6.		Оценивание техники низкого старта. Бег до 6мин с 2-3 ускорениями до 40-50м.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №1	
7.		Оценивание результата в беге на 60м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
8.		Совершенствование техники прыжков и метания.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
9.		Оценивание результата прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания с разбега. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по50-60мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
10.		Оценивание результата в метании мяча на дальность с разбега. Совершенствование качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
11.		Совершенствование преодоления полосы препятствий. Бег до 8мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
12.		Оценивание результата в беге на 1500м. Игра «Пионербол».	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
13.	Спортивные игры 15 часов	Баскетбол: обучение поворотам на месте. Волейбол: обучение передаче мяча сверху.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
14.		Баскетбол: обучение ведению мяча с изменением направления. Волейбол: обучение приему мяча сверху.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	

15.	Баскетбол: закрепление и совершенствование изученных приемов. Волейбол: совершенствование приемов и передач мяча.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
16.	Баскетбол: обучение ведению мяча правой и левой рукой. Волейбол: обучение приему мяча сверху через сетку.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
17.	Баскетбол: обучение передаче одной рукой от плеча. Волейбол: обучение нижней прямой подаче с 4-6м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
18.	Баскетбол: обучение броску по кольцу после ловли. Волейбол: закрепление нижней прямой подаче через сетку.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
19.	Баскетбол: совершенствование пройденных элементов. Волейбол: совершенствование пройденных элементов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
20.	Баскетбол: совершенствование техники передачи мяча одной рукой. Волейбол: совершенствование приема мяча сверху через сетку.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
21.	Баскетбол: повторение техники броска по кольцу после ловли. Волейбол: ознакомление с игрой «Картошка».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
22.	Баскетбол: игра «Перестрелка». Волейбол: игра «Пионербол».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
23.	Баскетбол: учебно-тренировочная игра 3х3. Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
24.	Баскетбол: учебно-тренировочная игра 4х4. Волейбол: игра «Картошка».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
25.	Игра «Перестрелка», «Картошка».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
26.	Проведение контроля двигательной подготовленности по подтягиванию на перекладине. Игра «Перестрелка», «Картошка».	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
27.	Учебно-тренировочная игра 4х4, «Мяч в воздухе».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	

## 7 класс 2 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	<b>Гимнастика 21 час</b>	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост. Совершенствование техники лазания по канату в два приема.	1	Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)	текущий	Комплекс ОРУ №2	
2.		Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
3.		Разучивание акробатического соединения. Игра «Гонка мячей».	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
4.		Совершенствование техники лазания по канату. Повторение акробатических упражнений.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
5.		Оценивание у мальчиков кувырка вперед в стойку на лопатках, у девочек – мост из положения стоя.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
6.		Совершенствование акробатическое соединение, лазание по канату. Игра и гимнастическими скакалками.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
7.		Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату, соединения.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
8.		Оценивание акробатическое соединение. Совершенствование лазание по канату.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
9.		Совершенствование в лазании по канату. Игра-эстафета с гимнастическими обручами.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
10.		Оценивание лазания по канату. Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
11.		Обучение: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой. Опорный прыжок.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
12.		Обучение: соскок махом назад с поворотом. Закрепление техники опорных прыжков. Игра с 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	

13.	Закрепление техники переворотов. Совершенствование техники опорных прыжков через козла. Разучивание: мальчики – соединение на перекладине.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
14.	Оценивание прыжка через козла. Разучивание: девочки – соединение на перекладине. Совершенствование техники переворота на перекладине.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
15.	Совершенствование упражнений на перекладине. Игра – эстафета с обручами.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
16.	Повторение упражнений на перекладине. Игра с преодолением препятствий.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
17.	Оценивание: мальчики - переворот в упор, девочки – махом одной и толчком другой переворот. Совершенствование соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
18.	Оценивание: соскок махом назад. Тренировка в подтягивании на перекладине.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
19.	Совершенствование техники выполнения соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
20.	Оценивание упражнения по выполнению гимнастического соединения на перекладине.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
21.	Оценивание результата в подтягивании. Гимнастическая полоса препятствий.	1		тест	Комплекс ОРУ №2	

## 7 класс 3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проверки
1.	<b>Лыжная подготовка 24 часа</b>	Напоминание правил поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременных ходов.	1	Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полувелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».	текущий	Комплекс ОРУ №3	
2.		Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
3.		Совершенствование одновременного бесшажного хода подъема и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
4.		Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
5.		Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование подъема в гору скользящим шагом.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
6.		Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 2км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
7.		Оценивание подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
8.		Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
9.		Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
10.		Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
11.		Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор.	1		тест	Комплекс ОРУ №3	
12.		Закрепление техники повороту махом. Прохождение дистанцию 3км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	

13.		Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
14.		Совершенствование техники поворота махом. Проведение эстафеты с передачей палок с дистанцией до 200м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
15.		Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
16.		Оценивание техники поворота махом. Катание с горок с целью закрепления подъемов и спусков, торможение плугом и упором.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3			
17.		Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
18.		Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение 3км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
19.		Прохождение дистанции 3км с целью совершенствования лыжных ходов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
20.		Лыжные гонки на дистанции 3км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
21.		Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5км	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
22.		Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
23.		Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 5км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
24.		Прохождение дистанции до 3;5км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
25.		Спортивные игры 6 часов	Обучение броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствование техники передач мяча со сменой мест в парах.		1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №3	
26.			Совершенствовать передачи мяча в движении и ведение с изменением направления.		1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
27.	Закрепление бросков по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча.		1	текущий	Комплекс ОРУ №3				
28.	Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры 3х3 или 4х4.		1	текущий	Комплекс ОРУ №3				
29.	Оценивание бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры.		1	Освоение техники	Комплекс ОРУ №3				
30.	Учебно-тренировочные игры.		1	текущий	Комплекс ОРУ №3				

## 7 класс 4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	<b>Легкая атлетика 6 часов</b>	Напоминание правил безопасности на уроках л/а и спортивным играм. Ознакомление с приемами самоконтроля. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
2.		Оценивание результата 30м. Закрепление прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Перестрелка».	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
3.		Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег до 3мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
4.		Оценивание прыжков в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания». Эстафеты с набивными мячами.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
5.		Оценивание результатов по прыжкам в высоту. Эстафеты с набивными мячами. Медленный бег до 3мин с 2 ускорениями.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
6.		Проведение игры «Перестрелка». Бег до 3мин с несколькими ускорениями.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
7.	<b>Спортивные игры бч</b>	Совершенствование материала по баскетболу и волейболу.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
8.		Проведение интенсивного комплекса упражнений типа зарядки. Учебно-тренировочные игры 4х4. Медленный бег до 4 мин	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
9.		Совершенствование учебного материала по баскетболу и волейболу. Бег до 4 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
10.		Проведение комплекса с набивными мячами в парах. Ознакомление с положениями низкого старта. Учебно-тренировочная игра.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	



11.		Совершенствование положения низкого старта. Медленный бег до 4 мин с несколькими ускорениями до 50 м	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
12.		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5х5.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
13.	Легкая атлетика 12 часов	Оценивание результата в беге на 60м. Игра «Мяч в воздухе».	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	тест	Комплекс ОРУ №4	
14.		Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
15.		Закрепление прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега 3-5 шагов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
16.		Совершенствование прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги. Метание мяча с разбега 3-5 шагов	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
17.		Выполнение ОРУ в движении по кругу и специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков и метание мяча.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
18.		Совершенствование прыжков и метание мяча с разбега. Проведение медленного бега до 5 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
19.		Оценивание результатов в прыжках в длину с разбега. Бег до 5 мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
20.		Оценивание результатов в метании мяча. Выполнение беговых упражнений, многоскоков.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
21.		Проведение тренировки в подтягивании. Эстафеты с этапом до 50м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
22.		Подтягивание на перекладине из виса. Эстафеты с этапом до 50м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
23.		Оценивание результатов в подтягивании на перекладине.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
24.		Выполнение беговых упражнений. Эстафеты с этапом до 50м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	

## 8 класс 1 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 12 часов	Рассказ о правилах безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
2.		Оценивание результата в беге на 30м. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
3.		Совершенствование низкого старта. Бег до 4мин с 2-3 ускорениями до 50м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
4.		Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование обучению старту и стартовому разгону. Бег 5мин с 2-3 ускорениями.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
5.		Совершенствование техники прыжка с разбега, низкого старта и разгона.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
6.		Оценивание техники низкого старта. Повторение техники метания мяча с разбега. Бег до 8мин с 2-3 ускорениями.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №1	
7.		Оценивание результата в беге на 60мин. Игра «Старты с преследованием». Бег до 8мин с 2-3 ускорениями до 80м.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
8.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега (разбег 4-5 шагов). Бег 9мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
9.		Оценивание результата по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
10.		Оценивание результата в метании мяча на дальность с разбега. Проведение 10мин бега с 2-3 ускорениями до 100м.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
11.		Проведение игры «Пионербол». Десятиминутный бег с 2-3 ускорениями до 100м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
12.		Оценивание результата в беге на 2000м. Игра «Пионербол».	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
13.	Спортивные игры 6ч	Баскетбол: обучение броску по кольцу после ведения. Волейбол: обучение технике передачи мяча сверху.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
14.		Баскетбол: обучение штрафному броску двумя руками. Волейбол: обучение технике приема мяча в парах или тройках.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
15.		Баскетбол: обучение передачи в парах в движении одной рукой. Волейбол: обучение нижней прямой подаче.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
16.		Баскетбол: совершенствование техники броска после ведения, штрафного броска. Волейбол: обучение технике приема мяча снизу и передачи сверху.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
17.		Баскетбол: совершенствование ранее пройденных элементов. Волейбол: совершенствование техники пройденных элементов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
18.		Совершенствование техники пройденных элементов в баскетболе и волейболе.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
19.		Проведение игры-эстафеты с включением пройденных элементов баскетбола и волейбола.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	

20.		Совершенствование бросков по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
21.		Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в баскетбол 3х3 с заданием в защите и нападении.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
22.		Проведение тренировки в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Игра «Картошка».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
23.		Повторение элементов волейбола. Игра 4х4 с заданием в защите.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
24.		Совершенствование техники пройденных элементов волейбола и баскетбола.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
25.		Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра с элементами волейбола.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
26.		Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
27.		Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	

## 8 класс 2 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Гимнастика 21 час	Рассказ о технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувыркам вперед и назад. Девочки - разучивание шагов «Польки» на бревне; мальчики - лазание по канату.	1	Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)	текущий	Комплекс ОРУ №2	
2.		Объяснение о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнения. Обучение: мальчики – длинный кувырок; девочки – кувырок назад в полушпагат.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
3.		Закрепление с мальчиками длинного кувырка с места; с девочками – разучивание переход с моста на одно колено.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
4.		Разучивание акробатическое соединение. Совершенствование упражнений на бревне, лазание.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
5.		Оценивание кувырка вперед и назад. Совершенствование соединения из 3-4 элементов, лазание по канату.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
6.		Совершенствование акробатических упражнений, лазание по канату.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
7.		Оценивание: мальчики – длинный кувырок с прыжком с места; девочки – кувырок назад в полушпагат. Совершенствование акробатического соединения.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
8.		Оценивание: мальчики – стойку на голове и руках прогнувшись; девочки – с моста переход на одно колено.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
9.		Совершенствование техники лазания по канату, акробатического соединения.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
10.		Оценивание акробатического соединения. Совершенствовать соединения на бревне и лазание.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
11.		Оценивание у мальчиков лазание по канату на скорость. Разучивание: мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь другой	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
12.		Закрепление техники – переворот в упор толчком двух ног; прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	

13.	Повторение пройденных упражнений на низкой перекладине. Обучение соединению из 2-3 элементов на пройденных снарядах.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
14.	Оценивание: мальчики – переворот в упор толчком двух ног; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
15.	Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину (110); девочки – прыжок боком через коня с поворотом на 90 (100).	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
16.	Оценивание: мальчики – из виса на подколенках опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом и толчком на низкой перекладине. Совершенствование соединения на снарядах.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
17.	Совершенствование соединения на снарядах. Совершенствование технику опорного прыжка.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
18.	Оценивание соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании; в поднимании туловища.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
19.	Оценивание освоение опорного прыжка. Полоса препятствий – бревно, акробатика, низкая перекладина, канат, опорный прыжок.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
20.	Оценивание результата по подтягиванию на перекладине. Повторение гимнастической полосы препятствий.	1		тест	Комплекс ОРУ №2	
21.	Полоса препятствий из 5-6 препятствий.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	

## 8 класс 3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	<b>Лыжная подготовка 24 часа</b>	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Оценивание попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов.	1	Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полувелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».	Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
2.		Оценивание техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1км.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
3.		Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км.	1			Комплекс ОРУ №3	
4.		Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
5.		Прохождение дистанции 1 км на результат. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов.	1		тест	Комплекс ОРУ №3	
6.		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60°. Прохождение 2км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
7.		Совершенствование техники лыжных ходов в прохождении до 2-х км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
8.		Оценивание техники торможения плугом. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение 2км.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
9.		Оценивание техники поворот плугом. Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции 2км.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
10.		Оценивание техники спусков с поворотами. Прохождение дистанции 2км.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
11.		Контрольная гонка 2км. Повторение ранее пройденных ходов, спусков и подъемов.	1		тест	Комплекс ОРУ №3	
12.		Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
13.		Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
14.		Прохождение дистанции 3км со средней скоростью по пересеченной местности.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
15.		Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
16.		Прохождение 3км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
17.		Контрольная гонка на дистанции 3км.	1		тест	Комплекс ОРУ №3	
18.		Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	

19.		Совершенствование техники ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
20.		Прохождение дистанции 4км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
21.		Прохождение дистанции 4-5км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
22.		Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
23.		Прохождение отрезков 3х300м. совершенствование техники лыжных ходов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
24.		Прохождение дистанции до 4-5км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
25.		<b>Спортивные игры 6 часов</b>	Баскетбол: разучивание техники попадания в кольцо с линии штрафного броска. Проведение ОРУ с набивными мячами в парах.		1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий
26.	Баскетбол: действие игроков в зоне защиты. Учебно-тренировочная игра 3х3.		1	текущий	Комплекс ОРУ №3		
27.	Баскетбол: закрепление техники броска в кольцо с линии штрафного броска. Учебно-тренировочная игра 4х4.		1	текущий	Комплекс ОРУ №3		
28.	Баскетбол: оценивание действий игрока в защите. Совершенствование техники попаданий в кольцо с линии штрафного броска.		1	Освоение техники	Комплекс ОРУ №3		
29.	Баскетбол: оценивание штрафного броска по кольцу. Попадания в кольцо после 5 проходов от кольца к кольцу.		1	тест	Комплекс ОРУ №3		
30.	Баскетбол: оценивание 5 проходов от кольца к кольцу на количество попаданий.		1	тест	Комплекс ОРУ №3		

## 8 класс 4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	<b>Легкая атлетика 6 часов</b>	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
2.		Оценивание бега на 30м с высокого старта. Закрепление прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4 мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
3.		Совершенствование расчета и места отталкивания при прыжках в высоту с разбега. Бег 4мин в медленном темпе.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
4.		Оценивание на результат в прыжках в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту с разбега 4-5 шагов.Бег до 4мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
5.		Оценивание результата по прыжкам в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
6.		Баскетбол: повторение различных передачи, бросков по кольцу после ведения, штрафные броски. Волейбол: повторение передач мяча снизу и сверху.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
7.	<b>Спортивные игры 6 часов</b>	Учебно-тренировочные игры 4x4 с заданиями. Бег до 5 мин.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
8.		Баскетбол: передачи мяча, броски по кольцу после ведения. Волейбол: игра по упрощенным правилам. Бег до 5мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
9.		Учебно-тренировочная игра 5x5 по заданиям. Бег до 5 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
10.		Учебно-тренировочная игра 5x5. бег до 5 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
11.		Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
12.		Проведение упражнений в парах на сопротивление. Повторение стартов. Бег до 6 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
13.	<b>Легкая атлетика</b>	Оценивание результата в беге на 60м. Медленный бег до 6мин.	1	В циклических и ациклических локо-	тест	Комплекс ОРУ №4	



14.	Разучивание техники в прыжках в длину с разбега 15-20 шагов. Бег до 6мин.	1	моциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
15.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Выполнение метания мяча 150г на дальность с разбега. Бег до 6мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
16.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Медленный бег до 6мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
17.	Совершенствование техники по прыжкам в длину с разбега, метание мяча. Бег до 6мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
18.	ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков, метания мяча на дальность с разбега. Бег до 7 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
19.	Оценивание результата в прыжках в длину с разбега.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
20.	Оценивание результата в метаниях мяча на дальность. Бег до 7 мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
21.	Эстафеты с этапом до 60м. Бег 7 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
22.	Оценивание бега на 2000м. Игра «Пионербол».	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
23.	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Игра «Пионербол».	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
24.	Рассказ о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде во время купания. Эстафеты с этапом до 60м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	

## 9 класс 1 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	<b>Легкая атлетика 12 часов</b>	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	тест	Комплекс ОРУ №1	
2.		Первая медицинская помощи при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результата в беге на 30м.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
3.		Разучивание прыжков в длину с разбега. Совершенствование низкого старта. Бег до 4мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
4.		Оценивание результата в прыжках в длину с места. Низкий старт с преследованием. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки сверху.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
5.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачу эстафеты. Бег до 6 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
6.		Оценивание результата в беге на 60м. Повторение техники передачи эстафеты изученным способом. Бег до 8мин с 2-3 ускорениями до 80м.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
7.		Оценивание техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метание мяча.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №1	
8.		Совершенствование техники метания мяча 150гр на дальность, прыжков в длину с разбега. Бег до 10мин с ускорениями.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
9.		Оценивание результата в прыжках в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 10мин с ускорениями.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
10.		Оценивание результата в метании мяча на дальность. Бег до 11 мин с 2-3 ускорениями.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
11.		Преодоление полосы препятствий – 6-8 препятствий. Бег до 11мин с 2-3 ускорениями.	1			Комплекс ОРУ №1	
12.		Оценивание результата в беге на 2000м.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
13.	<b>Спортивные игры 15 часов</b>	Повторение различных передач мяча в баскетболе и волейболе.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
14.		Баскетбол: разучивание технике ведения правой и левой рукой. Волейбол: разучивание передаче мяча через сетку с перемещением.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
15.		Баскетбол: разучивание бросков по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание нижней прямой подачи.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	

16.	Баскетбол: разучивание тактических действий в нападении. Волейбол: разучивание приема мяча снизу после подачи.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
17.	Баскетбол: совершенствование изученных элементов. Волейбол: закрепление приема мяча снизу после подачи.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
18.	Баскетбол: игра «Собачка». Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
19.	Баскетбол: совершенствование броска по кольцу в прыжке. Волейбол: игра с элементами волейбола.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
20.	Баскетбол: совершенствование действий двух нападающих против одного защитника. Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
21.	Игра «Собачка», «Мяч в воздухе».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
22.	Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол. Тренировка в подтягивании.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
23.	Тренировка в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочные игры 4x4 или 5x5	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
24.	Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
25.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4x4. Тренировка в подтягивании на перекладине.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
26.	Оценивание результата в подтягивании. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
27.	Учебные игры в баскетбол и волейбол.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	

## 9 класс 2 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Гимнастика 21 час	Техника безопасности на гимнастических снарядах. Девочки: разучивание равновесию на одной ноге, выпад вперед и кувырок вперед в группировке. Мальчики: разучивание стойки на голове.	1	Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в	текущий	Комплекс ОРУ №2	
2.		Девочки: совершенствование соскока с колена махом вперед с бревна и мост из положения стоя – встать. Мальчики: разучивание длинного кувырка.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
3.		Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
4.		Девочки: оценивание техники сед углом на бревне и соскок с колена махом назад. Мальчики: оценивание лазания по канату на руках.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
5.		Совершенствование техники акробатического соединения. Разучивание лазанию в два приема на канате.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
6.		Девочки: оценивание кувырка вперед с выпада вперед. Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
7.		Девочки: оценивание моста из положения стоя – встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
8.		Совершенствование акробатического соединения. Тренировка в лазании по канату на скорость.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
9.		Оценивание техники акробатических соединений. Тренировка в лазании по канату.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
10.		Оценивание лазания по канату. Мальчики: разучить перевороту силой на низкой перекладине. Девочки: разучивание виса согнувшись.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
11.		Девочки: вис согнувшись, разучивание виса прогнувшись. Мальчики: разучивание размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	

12.	Девочки: разучивание из виса на подколенках соскок в упор присев. Мальчики: разучивание подъема переворотом из виса на высокой перекладине.	1	полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)	текущий	Комплекс ОРУ №2	
13.	Девочки: закрепление виса на подколенках и соскок в упор присев. Мальчики: закрепление техники соскока из размахивания.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
14.	Девочки: оценивание виса согнувшись. Мальчики: оценивание переворота в упор на низкой перекладине.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
15.	Оценивание: мальчики – размахивание и соскок назад; девочки – вис прогнувшись. Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – боком через коня(115,110).	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
16.	Закрепление техники опорного прыжка.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
17.	Мальчики: оценивание переворота в упор на высокой перекладине. Девочки: оценивание из виса ан подколенках соскок в упор присев.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
18.	Совершенствование техники опорных прыжков.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
19.	Оценивание техники опорных прыжков. Тренировка по подтягиванию.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
20.	Оценивание результата по потягиванию на перекладине.	1		тест	Комплекс ОРУ №2	
21.	Преодоление полосы препятствий в зале из 5 препятствий.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	

## 9 класс 3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	<b>Лыжная подготовка 24 часа</b>	Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.	1	Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полувелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».	текущий	Комплекс ОРУ №3	
2.		Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
3.		Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
4.		Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2 км.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
5.		Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. Повторение переменного четырехшажного хода.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
6.		Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных ходов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
7.		Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
8.		Оценивание техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
9.		Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
10.		Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
11.		Оценивание результата на дистанции 2 км.	1		тест	Комплекс ОРУ №3	
12.		Прохождение дистанции 4 км с выполнением задания.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
13.		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	

14.		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 5 км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
15.		Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 4 км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
16.		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
17.		Совершенствование техники лыжных ходов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
18.		Совершенствование лыжных ходов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
19.		Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2-3км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
20.		Соревнования на дистанции 2 км и 3 км.	1		тест	Комплекс ОРУ №3			
21.		Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
22.		Прохождение 5 км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
23.		Прохождение 5 км с использованием изученных ходов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
24.		Прохождение 5 км в среднем темпе.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
25.		Спортивные игры 6 часов	Проведение учебно - тренировочных игр по баскетболу и волейболу.		1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №3	
26.			Совершенствование техники и тактики игроков в баскетболе и в волейболе.		1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
27.			Учебно – тренировочные игры.		1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
28.	Учебно – тренировочные игры в баскетбол 5х5 и в волейбол в три подачи.		1	текущий	Комплекс ОРУ №3				
29.	Оценивание техники броска по кольцу после ведения и броски после подачи в баскетболе; нижнюю прямую подачу в волейболе.		1	Освоение техники	Комплекс ОРУ №3				
30.	Учебные игры в баскетбол и волейбол.		1	текущий	Комплекс ОРУ №3				

## 9 класс 4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	<b>Легкая атлетика 6 часов</b>	Напоминание правил безопасности на уроках л/а и спортивных игр. Повторение разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег 3 мин.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
2.		Закрепление умения подбора разбега в прыжках в высоту. Бег до 3 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
3.		Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Проведение 2-3 раз эстафету с набивными мячами.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
4.		Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Бег до 4 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
5.		Оценивание техники разбега и прыжка в высоту. Бег до 4 мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
6.		Баскетбол: разучивание броска по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание верхней прямой подачи. Бег до 4 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
7.	<b>Спортивные игры 6 часов</b>	Баскетбол: совершенствование поворотов направо и налево в движении. Волейбол: закрепление верхней прямой подачи.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
8.		Баскетбол: совершенствование техники броска по кольцу в прыжке на месте. Волейбол: верхняя прямая подача. Бег 5 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
9.		Техника стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого в парах с преследованием. Бег до 5 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
10.		Совершенствование техники игровых упражнений в баскетболе и волейболе. Бег до 5 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
11.		Оценивание техники броска по кольцу в прыжке в баскетболе; верхней прямой подачи в волейболе; бега на 30м. Бег до 5 мин.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №4	
12.		Совершенствование техники стартов и игровых упражнений в спортивных играх. Бег 6 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	



13.	<b>Легкая атлетика 12 часов</b>	Оценивание результата в беге на 60м. Старты с разго- ном до 15 м. Бег 6мин.	1	В циклических и ациклических локо- мощиях: с макси- мальной скоростью пробегать 60м из по- ложения низкого старта; в равномер- ном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого раз- бега с 9-13 шагов со- вершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на даль- ность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и раз- бега в горизонталь- ную и вертикальную цели.	тест	Комплекс ОРУ №4
14.		Повторение разбега и прыжка в длину с разбега.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4
15.		Совершенствование разбега при метании мяча, при прыжке в длину с разбега. Бег до 7 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4
16.		Совершенствование разбега при метании мяча 150 г на дальность и прыжка в длину с разбега. Бег 6мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4
17.		Оценивание прыжков в длину с разбега. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег до 7 мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №4
18.		Выполнение упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование метание мяча с разбега в 5-7 ша- гов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4
19.		Оценивание результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза. Бег до 7 мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №4
20.		Эстафеты с этапом до 60м. Бег до 8 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4
21.		Оценивание результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60м.	1		тест	Комплекс ОРУ №4
22.		Оценивание результата в подтягивании на перекла- дине. Бег 8мин с 2-3 ускорениями до 60м.	1		тест	Комплекс ОРУ №4
23.		Оценивание результата в беге на 2000м.	1		тест	Комплекс ОРУ №4
24.		Эстафеты с этапом до 60м. бег 8мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4

**Приложение 1. Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет.**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упраж- нения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	11	6,3 и более	6,1-5,5	5,0 и менее	6,4 и более	6,3 -5,7	5,1 и менее
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-6,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9

2	Координацион-ные	Челночный бег 3x10 м,с	11	9,7 и более	9,3-8,8	8,5 и менее	10,1 и более	9,7-9,3	8,9 и менее
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	711	140 и менее	160-180	195 и более	130 и менее	150-175	185 и более
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6 минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и более	700 и менее	850-1000	1100 и более
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и менее	6-8	10 и более	4 и менее	8-10	15 и более
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

**Приложение 2. 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		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой пере- кладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низ- кой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с пря- мыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50

	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* 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		

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 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* 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		