

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6992430)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7-9 классов

Разработала: Перминова А.А.

г. Серов, 2025г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с

последующим прыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и прыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом

на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья

и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое

содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Календарно-тематическое планирование 7 класс			
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	
2.2	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	
2.3	Тактическая подготовка	1	
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17	
Итого по разделу		63	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Календарно-тематическое планирование 8 класс			
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Физическая культура в современном обществе	1	
1.2	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	
2.2	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики утомления	1	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	
Итого по разделу		62	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Календарно-тематическое планирование 9 класс			
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	
1.2	Туристские походы как форма активного отдыха	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Измерение функциональных резервов организма	1	
2.2	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	
1.2	Занятия физической культурой и режим питания	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	
Итого по разделу		62	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Спортивно-оздоровительная физическая культура: Модуль "Легкая атлетика"				Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
1	<i>Олимпийское движение в СССР и современной России.</i>	1	02.09		
2	Преодоление препятствий наступанием.	1	04.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	
3	Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	09.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	
4	Эстафетный бег.	1	11.09		
5	Эстафетный бег.	1	16.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	
6	Прыжки с разбега в длину и в высоту.	1	18.09		
7	Прыжки с разбега в длину и в высоту.	1	23.09		
8	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1	25.09		
	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")				
9	<i>Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</i>	1	30.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/	
10	Передача мяча после отскока от пола.	1	02.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	
11	Ловля мяча после отскока от пола.	1	07.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/	
12	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	09.10		

13	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения.	1	14.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
14	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения.	1	16.10		
15	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	21.10		
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	23.10		
	Модуль "Гимнастика»				
17	<i>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.</i>	1	06.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	
18	Акробатические комбинации.	1	11.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
19	Акробатические комбинации.	1	13.11		
20	Акробатические пирамиды.	1	18.11		
21	Стойка на голове с опорой на руки.	1	20.11		
22	Комплекс упражнений степ-аэробики.	1	25.11		
23	Комбинация на гимнастическом бревне.	1	27.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/	
24	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1	02.12		
25	Лазанье по канату в два приёма.	1	04.12		
26	Лазанье по канату в два приёма.	1	09.12		
27	<i>Упражнения для коррекции телосложения.</i>	1	11.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/	
	Модуль "Спорт"				
28	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь	1	16.12		

	при травмах.				
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	18.12		
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	23.12		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	25.12		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	13.01		
	Модуль "Зимние виды спорта"				
33	Торможение на лыжах способом «упор».	1	15.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	
34	Торможение на лыжах способом «упор».	1	20.01		Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего
35	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1	22.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/	
36	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1	27.01		
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	29.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	03.02		
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	05.02		

40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.	1	10.02		мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают
41	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.	1	12.02		
42	<i>Тактическая подготовка.</i>	1	17.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/	
	Модуль "Спорт"				
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км.	1	19.02		
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км.	1	24.02		
	Волейбол (модуль "Спортивные игры")				
45	Верхняя прямая подача мяча.	1	26.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	
46	Верхняя прямая подача мяча.	1	03.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/	установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	05.03		
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	10.03		
49	Перевод мяча за голову.	1	12.03		
50	Перевод мяча за голову.	1	17.03		
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	19.03		
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	31.03		
	Футбол (модуль "Спортивные игры")				
53	Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1	02.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/	

54	Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	1	07.04		Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Использование
55	Тактические действия при выполнении углового удара.	1	09.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/	
56	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	14.04		
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	16.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	21.04		
	Модуль "Спорт"				
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	23.04		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10м.	1	28.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м и 60м.	1	30.04		воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	05.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150г.	1	07.05		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500м.	1	12.05		

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: стрельба (пневматика или электронное оружие).	1	14.05		ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км.	1	19.05		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50м.	1	21.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/	
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.	1	26.05		

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Спортивно-оздоровительная физическая культура: Модуль "Легкая атлетика"				Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
1	<i>Физическая культура в современном обществе.</i>	1	02.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/	
2	Бег на короткие дистанции.	1	04.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/	
3	Бег на средние дистанции.	1	09.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	
4	Бег на длинные дистанции.	1	11.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	
5	Бег на длинные дистанции.	1	16.09		
6	Прыжки в длину с разбега.	1	18.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	
7	Прыжки в длину с разбега	1	23.09		
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	25.09		
	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")				
9	<i>Способы учёта индивидуальных особенностей.</i>	1	30.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/	
10	Повороты с мячом на месте.	1	02.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	
11	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	07.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/	
12	Передача мяча одной рукой снизу.	1	09.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	
13	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	14.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	
14	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	16.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	

15	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	21.10		
16	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	23.10		
	Модуль "Гимнастика»				
17	<i>Адаптивная и лечебная физическая культура.</i>	1	06.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/train/#210157	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
18	Акробатические комбинации.	1	11.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	
19	Акробатические комбинации.	1	13.11		
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	18.11		
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	20.11		
22	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	25.11		
23	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	27.11		
24	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	02.12		
25	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	04.12		
26	<i>Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.</i>	1	09.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	
27	<i>Дыхательная и зрительная гимнастика.</i>	1	11.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/	
	Модуль "Спорт"				
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	16.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	18.12		

30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	23.12		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	25.12		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	13.01		
	Модуль "Зимние виды спорта"				
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	15.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы сполучаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся кполучению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношенийв классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	20.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/	

35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	22.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
36	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	27.01	
37	Торможение боковым скольжением.	1	29.01	
38	Торможение боковым скольжением.	1	03.02	
39	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	05.02	
40	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	10.02	
41	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	12.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/
42	<i>Упражнения для профилактики утомления.</i>	1	17.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/train/#210408
	Модуль "Спорт"			
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км.	1	19.02	
	Волейбол (модуль "Спортивные игры")			
44	Прямой нападающий удар.	1	24.02	
45	Прямой нападающий удар.	1	26.02	
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	03.03	
47	Тактические действия в защите.	1	05.03	
48	Тактические действия в нападении.	1	10.03	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	12.03	
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	17.03	
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	19.03	

52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	31.03		Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
	Футбол (модуль "Спортивные игры")				
53	Передвижение игрока с мячом.	1	02.04		
54	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	07.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	
55	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	09.04		
56	Правила игры в мини-футбол.	1	14.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/	

57	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1	16.04		
58	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1	21.04		
	Модуль "Спорт"				
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	23.04		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50м.	1	28.04		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10м.	1	30.04		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м и 60м.	1	05.05		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	07.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150г.	1	12.05		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: стрельба (пневматика или электронное оружие).	1	14.05		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500м или 2000м.	1	19.05		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км.	1	21.05		
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени.	1	26.05		

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Спортивно-оздоровительная физическая культура: Модуль "Легкая атлетика"					Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	02.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/	
2	Бег на короткие дистанции.	1	04.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	
3	Прыжки в длину «прогнувшись».	1	09.09		
4	Прыжки в длину «согнув ноги».	1	11.09		
5	Прыжки в высоту.	1	16.09		
6	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	18.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	
7	Бег на длинные дистанции.	1	23.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/	
8	Бег на длинные дистанции.	1	25.09		
Баскетбол (модуль "Спортивные игры")					
9	Туристские походы как форма активного отдыха.	1	30.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/	
10	Ведение мяча.	1	02.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/train/#210593	
11	Передача мяча.	1	07.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/	
12	Приемы и броски мяча на месте.	1	09.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/train/#191915	
13	Приемы и броски мяча в прыжке.	1	14.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/	
14	Приемы и броски мяча в прыжке.	1	16.10		
15	Приемы и броски мяча после ведения.	1	21.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/	

16	Приемы и броски мяча после ведения.	1	23.10		
	Модуль "Гимнастика"				
17	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1	06.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/train/#210477	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
18	Длинный кувырок с разбега.	1	11.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/	
19	Длинный кувырок с разбега.	1	13.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/	
20	Кувырок назад в упор.	1	18.11		
21	Кувырок назад в упор.	1	20.11		
22	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1	25.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	27.11		
24	Упражнения черлидинга.	1	02.12		
25	Упражнения черлидинга.	1	04.12		
26	Занятия физической культурой и режим питания.	1	09.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/train/#210491	
27	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1	11.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/	
	Модуль "Спорт"				
28	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	16.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1	18.12		

	перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	23.12		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	25.12		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	13.01		

Модуль "Зимние виды спорта"

33	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	15.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы сполучаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Включение в урок игровыхпроцедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных
----	---	---	-------	---	---

					межличностных отношений в классе, помогают установлению Доброжелательной атмосферы во время урока.
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	20.01		
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	22.01		
36	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	27.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/	
37	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	29.01		
38	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	03.02		
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	05.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
40	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	10.02		
41	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	12.02		
42	<i>Измерение функциональных резервов организма.</i>	1	17.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/	
	Модуль "Спорт"			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км.	1	19.02		
	Волейбол (модуль "Спортивные игры")				
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	24.02		
45	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	26.02		
46	Приёмы и передачи мяча на месте.	1	03.03		
47	Приёмы и передачи в движении.	1	05.03		
48	Приёмы и передачи в движении.	1	10.03		

49	Удары по мячу.	1	12.03	
50	Блокировка мяча.	1	17.03	
51	Тактика игры	1	19.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
	Футбол (модуль "Спортивные игры")			
52	Техника передвижения	1	31.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
53	Ведение мяча.	1	02.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
54	Приемы мяча.	1	07.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
55	Передачи мяча.	1	09.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
56	Остановки и удары по мячу с места.	1	14.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
57	Остановки и удары по мячу в движении.	1	16.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
58	Остановки и удары по мячу в движении.	1	21.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
	Модуль "Спорт"			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10м.	1	23.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м, 60м или 100м.	1	28.04	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м, 60м или 100м.	1	30.04	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	05.05	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю).	1	07.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/

Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: стрельба (пневматика или электронное оружие).	1	12.05		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000м или 3000м.	1	14.05		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50м.	1	19.05		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км.	1	21.05		
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1	26.05		

Приложение

График оценочных процедур

7 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30с	24	19	16	21	18	15
Поднимание туловища за 1 мин	45	40	35	38	33	25
Отжимание	30	25	15	16	10	7
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	10	8	6	18	12	8
Поднимание ног до<90градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 3X10	8.1	8.7	9.3	8.7	9.3	9.9
Челночный бег 4X9	9.8	10.3	10.8	10.1	10.5	11.3
Бег 1000м	4.20	4.35	5.00	4.30	4.50	5.40
Бег 1500м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Бег 800м	3.10	3.30	4.20	3.30	4.10	5.20
Бег 400м	1.18	1.27	1.48	1.30	1.45	2.00
Бег 60м	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
Бег 30м	4.8	5.4	6.0	5.0	6.8	6.2
Удержание ног под <90градусов на (с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча	800	600	400	600	450	300
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	10	8	6	9	7	5
Наклоны туловища из положения сидя	10	6	3	14	11	8

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений

8 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30с	25	22	20	23	19	16
Поднимание туловища за 1 мин	48	43	38	38	33	25
Отжимание	34	25	12	20	17	10
Отжимание в упоре на брусьях	12	8	5	-	-	-
Подтягивание	11	9	7	18	13	8
Поднимание ног до<90градусов	14	11	9	17	14	11
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Метание гранаты на дальность	29	25	20	17	14	10
Челночный бег 3X10	8.0	8.5	9.1	8.4	9.1	9.7
Челночный бег 4X9	9.6	10.1	10.6	10.0	10.4	11.2
Бег 1000м	4.10	4.40	5.00	4.50	5.10	5.30
Бег 2000м	9.00	9.45	10.30	12.30	13.30	14.30
Бег 800м	3.00	3.20	4.20	3.50	4.10	5.20
Бег 400м	1.15	1.31	1.50	1.35	1.43	2.20
Бег 100м	14.1	14.6	15.2	16.7	17.9	18.3
Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11.0
Бег 30м	4.6	5.2	5.7	5.0	5.7	6.2
Удержание ног под <90градусов на (с)	12	10	8	13	11	9
Бросок набивного мяча (1кг.м)	11	9	6	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	11	9	7	10	8	6
Наклоны туловища из положения сидя	12	8	5	18	15	10

9 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжок в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	65	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Поднимание туловища за 1 мин	50	45	40	40	35	26
Отжимание	36	25	18	22	18	16
Отжимание в упоре на брусьях	15	8	5	-	-	-
Подтягивание	12	10	8	21	14	8
Поднимание ног до<90градусов	16	13	10	19	16	13
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Метание гранаты на дальность	31	26	20	19	15	11
Челночный бег 3X10	8.0	8.5	9.1	8.4	9.1	9.7
Челночный бег 4X9	9.4	9.9	10.4	9.8	10.2	11.0
Бег 1000м	3.40	4.00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 2000м	9.55	9.30	9.00	11.00	11.40	12.10
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 100м	14.0	14.5	15.1	16.5	17.7	18.1
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Удержание ног под <90градусов (с)	13	11	9	14	12	10
Бросок набивного мяча(1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	12	10	8	11	9	7
Наклоны туловища из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Бег 3000м	11.30	12.30	13.30	-	-	-