

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

лицей № 389 «Центр экологического образования»

Кировского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА
Председатель МО

Н.А. Павлова
протокол №1
от 28.08.2026

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета

протокол №1
от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказ № 330 п.4-а
от 01.09.2026
Директор

М. И. Фёдорова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
5-9 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО, раскрывающую их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации возможностей систем организма, обеспечение развития важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. .

Развивающаяся направленность программ по физической культуре Определен вектор развития физических и эффективных возможностей организма, что обеспечивает их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей 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 международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практических показателях результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении, а также усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового 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, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение принципов технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых разрабатывает образовательную организацию на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разработать учителя физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержание программы по физической культуре, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и деталей в меньшей степени его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 374 часа: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 170 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

Оценивание и аттестация учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

Документы, регламентирующие данный вопрос:

1. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г № 13-51-263/123, <https://docs.cntd.ru/document/902245172>
2. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 г № МД -583/19 «О методических рекомендациях «медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», https://gbouoosh4.ru/images/Menu_Obrazovanie/Pismo_minobrauki_ot_30_05_12_md-583-19_pdf

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физическому культуру, организации спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь с стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их самостоятельным проведением.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест для занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; создает телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начинайте на большие дистанции с быстрой скоростью движения с высоким стартом, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямым разбега.

Метание теннисного мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание теннисного мяча с трех шагов разбега

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в руку двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками сверху и сверху на месте и в движении, ранее изученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутреннего шага стопы с небольшим разбегом, остановка катящегося мяча методом «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных олимпийских игр. История организации и проведения первых олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовки. Правила выполнения тестовых заданий по технике и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпаузы, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и назад (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начать бег с опоры на одну и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание теннисного мяча в неподвижную мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее уточненные приемы при ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разученных технических приемов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов при подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

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 современная Россия, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, включают в себя двигательные навыки и двигательные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, обоснования и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические моменты из ранее разработанных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнения продолжительности, прыжки с разбегами в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание теннисного мяча по неподвижной мишени.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Средние и длинные выполнения передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и осуществлять фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

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. Способности учёта специфичны при составлении планов самостоятельных рабочих занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление мышц и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в взгляд с разбега методом «прогнозирования».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и поворотную сторону с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и осторожно, бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

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 приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней части подъёма стопы, заблокируйте мяч внутренней боковой стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушек). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разработанных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств 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 организация формируют здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры, как средства защиты здоровья. Измерение необходимых резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия культурой физической формы и режимом питания. Упражнения для сброса 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 на ногах врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высоком перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед, прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на коленях с опорой на руки и отведением ног назад (девушки), элементы 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 спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, прием и передача, остановка и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».

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 пространствах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других пространствах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с внешними отягощениями (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с деревянными отягощениями). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников методом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой длиной шагов (10–15 м). Бег с ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и сбором мелких предметов, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание теннисного мяча по неподвижной мишени. 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. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и высоту, по разметкам, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опоры по разным высотам и наклонам, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, прыжков на полу). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта, выполняемые со средней скоростью движения.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению и расслаблению 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 графическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороне. 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 партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей быструю кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка 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 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 тисках 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 высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, подъём ног в висы на гимнастической стенке до посильной высоты, из положений лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на разработки мышечных групп (с увеличивающимся темпом движения без потерь качества выполнения),

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями проводятся в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощениями реализуют режимы непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Кроссовый бег. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением сзади, поворотами вправо и влево, на правую, левую

ногу и поочерёдно. Бег с препятствиями. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с местными отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

Развитие партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрушаются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

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 спрыгивание 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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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;

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;

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 с 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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			нет
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	1			нет
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			нет
1.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			нет

1.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			нет
1.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			нет
1.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	23			нет
Итого по разделу		66			
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			нет
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	1			нет
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			нет
1.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			нет
1.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			нет
1.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			нет
1.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23			нет

	(модуль "Спорт")				
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			нет
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	1			нет
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			нет
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			нет

1.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			нет
1.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			нет
1.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	23			нет
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			нет
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	1			нет
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			нет
1.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			нет
1.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			нет
1.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			нет
1.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3			нет

1.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20			нет
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			нет
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			нет
1.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			нет
1.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			нет
1.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			нет
1.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3			нет
1.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			нет

	(модуль "Спорт")				
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель МО

/ _____ /

Протокол № 1
от « » августа 20 ____ г

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора

/ _____ /

« » августа 20 ____ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор

/ _____ /

Приказ № _____
от « » августа 20 ____ г

Календарно-тематическое планирование к
рабочей программе
учебного предмета, курса
«Физическая культура»
5-9 класс 2026-2027 учебный год

Учитель: Маркелова Марина Вячеславовна, высшая категория
Язынин Михаил Михайлович, первая категория
Павлова Наталья Алексеевна, первая категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от « ____ » _____ 20 ____ г.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Календарные сроки			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	План	Факт	
Раздел: Теоритические знания					
1	ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			нет
2	Режим дня, Наблюдение за физическим развитием	1			
Раздел: Легкая атлетика					
3	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции	1			нет
4	Бег на короткие дистанции	1		тестирование	нет
5	Бег на длинные дистанции	1			нет
6	Бег на длинные дистанции	1		тестирование	нет
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			нет
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		тестирование	нет
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			нет
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		тестирование	нет
11	Метание малого мяча на дальность	1			нет

12	Метание малого мяча на дальность	1		тестирование	нет
13	Прыжок в длину с места	1			нет
14	Прыжок в длину с места	1		тестирование	нет
Раздел: Гимнастика					
15	ТБ на уроках гимнастики Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперёд и назад в группировке	1		тестирование	нет
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			нет
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		тестирование	нет
18	Опорные прыжки	1			нет
19	Опорные прыжки	1		тестирование	нет
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		тестирование	нет
21	Упражнения на гимнастической лестнице.Лазание по канату.	1			нет
22	Упражнения на гимнастической скамейке.Лазание по канату.	1		тестирование	нет
Раздел: Баскетбол					
23	ТБ на уроках Баскетбола.Техника ловли мяча	1			нет
24	Техника ловли мяча	1			нет
25	Техника передачи мяча	1			нет
26	Техника передачи мяча	1		тестирование	нет

27	Ведение мяча стоя на месте	1			нет
28	Ведение мяча стоя на месте	1			нет
29	Ведение мяча в движении	1			нет
30	Ведение мяча в движении	1		тестирование	нет
31	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			нет
32	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		тестирование	нет
33	Технические действия с мячом	1			нет
34	Технические действия с мячом	1		тестирование	нет
Раздел: Волейбол					
35	ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча	1			нет
36	Прямая нижняя подача мяча	1			нет
37	Приём и передача мяча снизу	1			нет
38	Приём и передача мяча снизу	1			нет
39	Приём и передача мяча сверху	1			нет
40	Приём и передача мяча сверху	1		тестирование	нет
41	Технические действия с мячом	1			нет
42	Технические действия с мячом	1			нет
43	Технические действия с мячом	1			нет

44	Технические действия с мячом	1			нет
45	Технические действия с мячом	1		тестирование	нет
Раздел: Готов к труду и обороне					
46	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Физическая подготовка	1			нет
47	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			нет
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			нет
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		тестирование	нет
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1			нет

	перекладине 90см. Эстафеты				
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		тестирование	нет
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		тестирование	нет
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			нет
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		тестирование	нет
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			нет
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		тестирование	нет

57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			нет
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		тестирование	нет
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			нет
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		тестирование	нет
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			нет
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		тестирование	нет
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км без учета времени. Подводящие упражнения	1			нет
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км без учета времени. Подводящие упражнения	1		тестирование	нет
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			нет

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		тестирование	нет
67	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			нет
68	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			нет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	27	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Календарные сроки			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	План	Факт	
Раздел: Теоритические знания					
1	ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			нет
2	Режим дня, Наблюдение за физическим развитием	1			нет
3	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции	1			нет
4	Бег на короткие дистанции	1		тестирование	нет
5	Бег на длинные дистанции	1			нет
6	Бег на длинные дистанции	1		тестирование	
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			нет
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		тестирование	нет
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			нет
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		тестирование	нет
11	Метание малого мяча на дальность	1			нет

12	Метание малого мяча на дальность	1		тестирование	нет
13	Прыжок в длину с места	1			нет
14	Прыжок в длину с места	1		тестирование	нет
15	ТБ на уроках гимнастики Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперёд и назад в группировке	1			нет
16	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		тестирование	нет
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		тестирование	нет
18	Опорные прыжки	1			нет
19	Опорные прыжки	1		тестирование	нет
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		тестирование	нет
21	Упражнения на гимнастической лестнице.Лазание по канату.	1			нет
22	Упражнения на гимнастической скамейке.Лазание по канату.	1		тестирование	нет
Раздел: Баскетбол					
23	ТБ на уроках Баскетбола. Техника ловли мяча	1			нет
24	Техника ловли мяча	1			нет
25	Техника передачи мяча	1			нет
26	Техника передачи мяча	1		тестирование	нет

27	Ведение мяча стоя на месте	1			нет
28	Ведение мяча с обводкой стоек	1			нет
29	Ведение мяча в движении	1			нет
30	Ведение мяча в движении	1		тестирование	нет
31	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			нет
32	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		тестирование	нет
33	Технические действия с мячом	1			нет
34	Учебная игра в баскетбол	1		тестирование	нет
Раздел: Волейбол					
35	ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча	1			нет
36	Прямая нижняя подача мяча	1			нет
37	Приём и передача мяча снизу	1			нет
38	Приём и передача мяча снизу	1			нет
39	Приём и передача мяча сверху	1			нет
40	Приём и передача мяча сверху	1		тестирование	нет
41	Технические действия с мячом	1			нет
42	Технические действия с мячом	1			нет
43	Тактические действия в нападении	1			нет

44	Тактические действия в нападении	1			нет
45	Учебная игра в волейбол	1		тестирование	нет
Раздел: Готов к труду и обороне					
46	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Физическая подготовка	1			нет
47	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			нет
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			нет
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		тестирование	нет
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			нет
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1		тестирование	нет

	перекладине 90см. Эстафеты				
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		тестирование	нет
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			нет
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		тестирование	нет
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			нет
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		тестирование	нет
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			нет

58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		тестирование	нет
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			нет
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		тестирование	нет
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			нет
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		тестирование	нет
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км без учета времени. Подводящие упражнения	1			нет
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км без учета времени. Подводящие упражнения	1		тестирование	нет
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			нет
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		тестирование	нет

	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры				
67	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			нет
68	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			нет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	27	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Календарные сроки			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	План	Факт	
Раздел: Теоритические знания					
1	ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			нет
2	Режим дня, Наблюдение за физическим развитием	1			нет
Раздел: Легкая атлетика					
3	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции	1			нет
4	Бег на короткие дистанции	1		тестирование	нет
5	Бег на длинные дистанции	1			нет
6	Бег на длинные дистанции	1		тестирование	нет
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			нет
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		тестирование	нет
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			нет
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		тестирование	нет
11	Метание малого мяча на дальность	1			нет

12	Метание малого мяча на дальность	1		тестирование	нет
13	Прыжок в длину с места	1			нет
14	Прыжок в длину с места	1		тестирование	нет
Раздел: Гимнастика					
15	ТБ на уроках гимнастики Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперёд и назад в группировке	1			нет
16	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		тестирование	нет
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		тестирование	нет
18	Опорные прыжки	1			нет
19	Опорные прыжки	1		тестирование	нет
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		тестирование	нет
21	Упражнения на гимнастической лестнице.Лазание по канату.	1			нет
22	Упражнения на гимнастической скамейке.Лазание по канату.	1		тестирование	нет
Раздел: Баскетбол					
23	ТБ на уроках Баскетбола. Техника ловли мяча	1			нет
24	Техника ловли мяча	1			нет
25	Техника передачи мяча	1			нет
26	Техника передачи мяча	1		тестирование	нет

27	Ведение мяча стоя на месте	1			нет
28	Ведение мяча с обводкой стоек	1			нет
29	Ведение мяча в движении	1			нет
30	Ведение мяча в движении	1		тестирование	нет
31	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			нет
32	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		тестирование	нет
33	Технические действия с мячом	1			нет
34	Учебная игра в баскетбол	1		тестирование	нет
Раздел: Волейбол					
35	ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча	1			нет
36	Прямая нижняя подача мяча	1			нет
37	Приём и передача мяча снизу	1			нет
38	Приём и передача мяча снизу	1			нет
39	Приём и передача мяча сверху	1			нет
40	Приём и передача мяча сверху	1		тестирование	нет
41	Технические действия с мячом	1			нет
42	Технические действия с мячом	1			нет
43	Тактические действия в нападении	1			нет

44	Тактические действия в нападении	1			нет
45	Учебная игра в волейбол	1		тестирование	нет
Раздел: Готов к труду и обороне					
46	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Физическая подготовка	1			нет
47	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			нет
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			нет
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		тестирование	нет
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			нет
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1		тестирование	нет

	перекладине 90см. Эстафеты				
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		тестирование	нет
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			нет
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		тестирование	нет
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			нет
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		тестирование	нет
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			нет

58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		тестирование	нет
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			нет
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		тестирование	нет
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			нет
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		тестирование	нет
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км без учета времени. Подводящие упражнения	1			нет
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км без учета времени. Подводящие упражнения	1		тестирование	нет
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			нет
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		тестирование	нет

	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры				
67	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			нет
68	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			нет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	27	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Календарные сроки			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	План	Факт	
Раздел: Теоритические знания					
1	ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			нет
2	Режим дня, Наблюдение за физическим развитием	1			нет
Раздел: Легкая атлетика					
3	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции	1			нет
4	Бег на короткие дистанции	1		тестирование	нет
5	Бег на длинные дистанции	1			нет
6	Бег на длинные дистанции	1		тестирование	нет
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			нет
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		тестирование	нет
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			нет
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		тестирование	нет
11	Метание малого мяча на дальность	1			нет
12	Метание малого мяча на дальность	1		тестирование	нет

13	Прыжок в длину с места	1			нет
14	Прыжок в длину с места	1		тестирование	нет
Раздел: Гимнастика					
15	ТБ на уроках гимнастики Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперёд и назад в группировке	1			нет
16	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		тестирование	нет
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		тестирование	нет
18	Опорные прыжки	1			нет
19	Опорные прыжки	1		тестирование	нет
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		тестирование	нет
21	Упражнения на гимнастической лестнице.Лазание по канату.	1			нет
22	Упражнения на гимнастической скамейке Лазание по канату	1		тестирование	нет
Раздел: Баскетбол					
23	ТБ на уроках Баскетбола. Техника ловли мяча	1			нет
24	Техника ловли мяча	1			нет
25	Техника передачи мяча	1			нет
26	Техника передачи мяча	1		тестирование	нет

27	Ведение мяча стоя на месте	1			нет
28	Ведение мяча с обводкой стоек	1			нет
29	Ведение мяча в движении	1			нет
30	Ведение мяча в движении	1		тестирование	нет
31	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			нет
32	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		тестирование	нет
33	Технические действия с мячом	1			нет
34	Учебная игра в баскетбол	1		тестирование	нет
Раздел: Волейбол					
35	ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча	1			нет
36	Прямая нижняя подача мяча	1			нет
37	Приём и передача мяча снизу	1			нет
38	Приём и передача мяча снизу	1			нет
39	Приём и передача мяча сверху	1			нет
40	Приём и передача мяча сверху	1		тестирование	нет
41	Технические действия с мячом	1			нет
42	Технические действия с мячом	1			нет
43	Тактические действия в нападении	1			нет
44	Тактические действия в нападении	1			нет
45	Учебная игра в волейбол	1		тестирование	нет

46	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Физическая подготовка	1			нет
47	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			нет
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			нет
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		тестирование	нет
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			нет
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		тестирование	нет

52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		тестирование	нет
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			нет
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		тестирование	нет
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			нет
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		тестирование	нет
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			нет
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		тестирование	нет

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			нет
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		тестирование	нет
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			нет
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		тестирование	нет
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км без учета времени. Подводящие упражнения	1			нет
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		тестирование	нет
65	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			нет
66	ТБ по футболу. Технические действия. Учебная игра.	1			нет
67	Технические действия в футболе. Учебная игра.	1			нет
68	Технические действия в футболе. Учебная игра.	1		тестирование	нет

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	27
--	----	---	----

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Календарные сроки			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	План	Факт	
Теоритические знания					
1	ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			нет
2	Режим дня, Наблюдение за физическим развитием	1			нет
Раздел: Легкая атлетика					
3	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции 30 м	1		тестирование	нет
4	Бег на короткие дистанции 60 м	1		тестирование	нет
5	Бег на средние дистанции 500 м	1			нет
6	Бег на длинные дистанции.2000 метров.	1			нет
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			нет
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		тестирование	нет
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			нет

10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		тестирование	нет
11	Метание малого мяча на дальность	1			нет
12	Метание малого мяча на дальность	1		тестирование	нет
13	Прыжок в длину с места	1			нет
14	Прыжок в длину с места	1		тестирование	нет
Раздел: Футбол					
15	ТБ по футболу. Технические действия в футболе. Учебная игра.	1			нет
16	Технические действия в футболе. Учебная игра.	1			нет
17	Технические действия в футболе. Учебная игра.	1			нет
Раздел: Гимнастика					
18	ТБ на уроках гимнастики Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперёд и назад в группировке	1		тестирование	нет
19	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		тестирование	нет
20	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		тестирование	нет
21	Опорные прыжки	1			нет
22	Опорные прыжки	1		тестирование	нет
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Лазание по канату.	1			нет

24	Упражнения на гимнастической лестнице	1			нет
25	Упражнения на гимнастической скамейке	1		тестирование	нет
Раздел: Баскетбол					
26	ТБ на уроках Баскетбола. Техника ловли мяча	1			нет
27	Техника передачи мяча от груди двумя руками	1			нет
28	Техника передачи мяча различными приемами.	1			нет
29	Ведение мяча стоя на месте	1			нет
30	Ведение мяча с обводкой стоек	1		тестирование	нет
31	Ведение мяча с различной высотой отскока	1			нет
32	Ведение мяча в движении	1			нет
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		тестирование	нет
34	Технические действия с мячом	1			нет
35	Учебная игра в баскетбол	1			нет
36	Учебная игра в баскетбол	1			нет
37	Учебная игра в баскетбол	1			нет
Раздел: Волейбол					
38	ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча	1			нет
39	Прямая нижняя подача мяча	1		тестирование	нет
40	Прямая верхняя подача мяча.	1			нет

41	Прямая верхняя подача мяча.	1		тестирование	нет
42	Приём и передача мяча снизу	1			нет
43	Приём и передача мяча снизу	1		тестирование	нет
44	Приём и передача мяча сверху	1			нет
45	Приём и передача мяча сверху	1		тестирование	нет
46	Технические действия с мячом. Блокировка.	1			нет
47	Тактические действия в нападении	1			нет
48	Учебная игра в волейбол	1		тестирование	нет
Раздел: Готов к труду и обороне					
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			нет
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		тестирование	нет
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1		тестирование	нет

	гимнастической скамье. Подвижные игры				
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			нет
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		тестирование	нет
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			нет
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		тестирование	нет
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			нет
57	Правила и техника выполнения норматива	1		тестирование	нет

	комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			нет
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		тестирование	нет
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			нет
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		тестирование	нет
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км без учета времени. Подводящие упражнения	1			нет
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		тестирование	нет
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			нет
65	Правила и техника выполнения норматива	1		тестирование	нет

	комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры				
66	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			нет
67	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			нет
68	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			нет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	27	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура 1-2 класс, 3-4 класс. Учебник для учащихся Ф 50 общеобразовательных учреждений/Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров - М: Вентана-Граф, 2013-112 с: ил (начальная школа 21 века).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». – Волгоград: Учитель, 2006. – 151с.
2. Алексеев Н.И., Афанасьев В.З., Бессуднов А.И. Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы. – М.: Радио и связь, 1995 – 216 с.
3. Амарян Р.И., Муравьева В.А. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 128 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 125 с.
5. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112с.
6. Бойкова О.С., Зенкевич К.Ф. Лечебная физическая культура при сколиозах – М.: Медицина, 1962.
7. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009. – 144с.
8. Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста – М: АРКТИ, 2001. – 64 с.
9. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура – М., 1970
10. Гандельсман А.Б. Лечебная физическая культура в детской ортопедии – Л., 1962.
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 144 с.
12. Глазырина Л.Д., ЛЮпатик Г.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы. Методические пособия и программа. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 208 с.
13. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольного воспитания – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с., ил.
14. Гринейко М.Ф. Целебная сила движений – М.: Физкультура и спорт, 1991
15. Добровольский В.К. Лечебная физическая культура – М.: Медицина, 1960.
16. Добровольский В.К. Лечебная физкультура – М.: Медицина, 1970.
17. Добровольский В.К. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. – М: «Физкультура и спорт», 1974 – 480 с., ил.
18. Добровольский В.К., Куслина М.И. Лечебная физическая культура – М.: Медицина, 1939.
19. Дубровский В.Н. Движение для здоровья - М.: Физкультура и спорт, 1989
20. Дьяков В.В. Развитие физических качеств на уроках гимнастики (1-3 классы) // Физическая культура в школе, 1989, № 1
21. Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 225 с., ил.
22. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка: Методическое руководство для воспитателей и родителей. – СПб: «Корона принт», 2001 – 272 с., ил.
23. Каптелян А.Ф. Лечебная физкультура в травматологии и ортопедии – М.: Медицина, 1973
24. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6 – 10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с.

25. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 96с.
26. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 144 с.
27. Козлов В.И. Физическое развитие ребенка – М.: Просвещение, 1983. – 251 с.
28. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) – Новосибирск, 1998. – 102 с. (часть 1).
29. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) – Новосибирск, 1998. – 238 с. (часть 2, 3).
30. Крячко И.А. Лечебная физическая культура – М.: Медицина, 1946.
31. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма – М.: Просвещение, 1976. – 239 с., ил.
32. Лечебная гимнастика для детей с нарушениями осанки и сколиозом начальных степеней – СПб: Научно-исследовательский институт детской ортопедии имени Г.И. Турнера, 1999.
33. Литвинов Е.Н., Асоилов А.Г., Лях В.И., Кофман Л.Б., Попков А.В. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 1998.
34. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001. – 80 с., ил.
35. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Ура, физическая культура! Учебник для учащихся 2-4 классов. 4-е изд. – М.: Просвещение, 2000. – 95 с., ил.
36. Матвеев А.П., Малыхина М.В. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы: 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2003. – 29 с.
37. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000. – 107 с.
38. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Байнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб: «Детство-пресс», 2003. – 32 с., ил.
39. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду – М.: Просвещение, 1973 – 288 с., ил.
40. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика – Синтез, 2010. – 188с.
41. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011. – 183с.
42. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с., ил.
43. Райзман А.М., Багров Ф.И. Лечебная гимнастика и массаж при сколиозах. – М.: Медгиз, 1963.
44. Савенков А.И. Одаренные дети в детском саду и школе: Учебное пособие для студ. высш. пед. заведений. – М.: Издательский Центр «Академия», 2000. – 232 с.
45. Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей. – СПб: «Детство-Пресс», 1999. – 48 с.
46. Страковская В.Л. Помогите малышу подготовиться к школьной жизни: Оздоровляющие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие – М.: Терра-Спорт, 2000. – 112 с., ил.
47. Тарасова Г.В. Ребенок от года до трех. – М.: Медицина, 1985. – 128 с., ил.
48. Укран М.Л., Шлемин А.М. Гимнастика (учебник) – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 93 с.
49. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006. – 128с.
50. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. – М.: Медицина, 1983.
51. Фромм А. Азбука для родителей. Перевод И.Г. Константиновой. Предисл. И.М. Воронцова. – Л.: Лениздат, 1991. – 319 с., ил.
52. Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у дошкольников. Методические рекомендации. – СПб: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 44 с.
53. Ханемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001. – 72 с.

54. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Практикум по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие. – Минск, 1999. – 109 с.
55. Шилкова И.К., Большев А.С., Силкин Ю.Р., Лебедев, Ю.А., Филиппова Л.В. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с. – (Здоровьесберегающая педагогика).
56. Шмелин А.М. Гимнастика – М.: Физкультура и спорт, 1979

Ц
И

Портал «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru/>

Р
О
В
Ы
Е

О
Б
Р
А
З
О
В
А
Т
Е
Л
Ь
Н
Ы
Е

Р
Е
С
У
Р
С
Ы

И

Р
Е
С
У
Р
С
Ы

С
Е
Т
И

Таблица нормативов по физкультуре 5 класса

Мальчики			Упражнение 5 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.3	5.9	6.3	Бег на 30 метров (сек)	5.5	6.1	6.5
8.4	9.2	9.7	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.6	9.4	10.1
12.0	12.8	13.2	Челночный бег 4х9 м (сек)	12.4	12.8	13.2
4.42	5.41	6.20	Бег на 1000 метров	5.03	6.12	6.40
1100	1000	900	Шестиминутный бег (м)	800	700	600
12	10	8	Многоскоки 8 прыжков (м)	11	9	7
162	142	128	Прыжок в длину с места (см)	152	132	118
60	50	40	Прыжок в высоту (см)	50	40	35
70	60	30	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	80	70	50
40	36	32	Приседания (кол-во раз/мин)	36	32	28
28	22	18	Метание мяча 150 г (м)	20	15	12

18	15	13	Метание теннисного мяча (м)	15	13	11
310	245	215	Метание набивного мяча 1 кг (см)	280	215	175
4	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
6	4	2	Подтягивание из виса (раз)			
21	13	8	Подтягивание из виса лёжа (раз)	16	10	7
25	15	10	Вис на согнутых руках (сек)	20	13	8
22	13	10	Отжимания от пола (раз)	13	7	5
23	17	14	Поднимание туловища 30 сек (раз)	19	15	12
43	33	26	Поднимание туловища 60 сек (раз)	37	28	23
+8	+4	+2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	+11	+5	+3

Таблица нормативов по физкультуре 6 класса

Мальчики			Упражнение 6 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.0	5.4	5.8	Бег на 30 метров (сек)	5.2	5.7	6.1

9.4	10.2	11.1	Бег на 60 метров (сек)	9.9	10.7	11.5
7.7	8.5	9.2	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.0	8.9	9.6
11.7	12.2	12.8	Челночный бег 4х9 м (сек)	12.0	12.8	13.0
6.40	7.55	8.30	Бег на 1500 метров	7.03	8.15	9.30
1200	1100	1000	Шестиминутный бег (м)	900	800	700
14	13	10	Многоскоки 8 прыжков (м)	13	12	11
183	162	147	Прыжок в длину с места (см)	167	147	132
115	105	95	Прыжок в высоту (см)	105	95	85
95	85	80	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	115	105	100
50	44	36	Приседания (кол-во раз/мин)	40	34	30
34	27	23	Метание мяча 150 г (м)	15	19	23
20	17	15	Метание теннисного мяча (м)	17	15	13
310	245	215	Метание набивного мяча 1 кг (см)	280	215	175
4	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1

8	5	3	Подтягивание из виса (раз)			
21	13	8	Подтягивание из виса лёжа (раз)	16	10	7
24	16	10	Вис на согнутых руках (сек)	18	12	8
29	18	12	Отжимания от пола (раз)	15	9	6
26	20	18	Поднимание туловища 30 сек (раз)	24	18	15
47	37	31	Поднимание туловища 60 сек (раз)	41	31	27
+9	+5	+3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	+13	+6	+4

Таблица нормативов по физкультуре 7 класса

Мальчики			Упражнение 7 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.0	5.4	5.8	Бег на 30 метров (сек)	5.2	5.7	6.1
9.4	10.2	11.1	Бег на 60 метров (сек)	9.9	10.7	11.5
7.7	8.5	9.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.0	8.9	9.6
11.7	12.2	12.8	Челночный бег 4x9 м (сек)	12.0	12.8	13.0

6.40	7.55	8.30	Бег на 1500 метров	7.03	8.15	9.30
12 00	110 0	1000	Шестиминутный бег (м)	900	800	700
14	13	10	Многоскоки 8 прыжков (м)	13	12	11
18 3	162	147	Прыжок в длину с места (см)	167	147	132
11 5	105	95	Прыжок в высоту (см)	105	95	85
95	85	80	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	115	105	100
50	44	36	Приседания (кол-во раз/мин)	40	34	30
34	27	23	Метание мяча 150 г (м)	15	19	23
20	17	15	Метание теннисного мяча (м)	17	15	13
31 0	245	215	Метание набивного мяча 1 кг (см)	280	215	175
4	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
8	5	3	Подтягивание из виса (раз)			
21	13	8	Подтягивание из виса лёжа (раз)	16	10	7
24	16	10	Вис на согнутых руках (сек)	18	12	8

29	18	12	Отжимания от пола (раз)	15	9	6
26	20	18	Поднимание туловища 30 сек (раз)	24	18	15
47	37	31	Поднимание туловища 60 сек (раз)	41	31	27
+9	+5	+3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	+13	+6	+4

Таблица нормативов по физкультуре 8 класса

Мальчики			Упражнение 8 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.6	5.0	5.4	Бег на 30 метров (сек)	4.9	5.3	5.7
8.1	9.1	9.7	Бег на 60 метров (сек)	9.5	10.2	10.8
8.0	8.6	8.8	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.5	9.3	9.6
9.6	10.0	10.4	Челночный бег 4х9 м (сек)	10.6	10.9	11.4
8.00	9.27	10.10	Бег на 2000 метров	9.55	11.27	12.40
1300	1200	1100	Шестиминутный бег (м)	1000	900	800

18	16	14	Многоскоки 8 прыжков (м)	16	15	14
218	193	167	Прыжок в длину с места (см)	183	162	148
125	115	105	Прыжок в высоту (см)	115	105	95
115	105	100	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	125	115	110
52	46	40	Приседания (кол-во раз/мин)	44	38	34
41	35	30	Метание мяча 150 г (м)	27	21	19
24	20	18	Метание теннисного мяча (м)	20	17	15
350	280	250	Метание набивного мяча 1 кг (см)	310	250	210
4	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
13	9	5	Подтягивание из виса (раз)			
25	18	12	Подтягивание из виса лёжа (раз)	19	13	9
37	25	19	Отжимания от пола (раз)	16	11	7
27	24	20	Поднимание туловища 30 сек (раз)	24	18	15
50	40	34	Поднимание туловища 60 сек (раз)	44	35	31

+11	+6	+4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	+15	+8	+5
-----	----	----	--	-----	----	----

Таблица нормативов по физкультуре 9 класса

Мальчики			Упражнение 9 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.6	5.0	5.4	Бег на 30 метров (сек)	4.9	5.3	5.7
8.1	9.1	9.7	Бег на 60 метров (сек)	9.5	10.2	10.8
8.0	8.6	8.8	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.5	9.3	9.6
9.6	10.0	10.4	Челночный бег 4х9 м (сек)	10.6	10.9	11.4
8.00	9.27	10.10	Бег на 2000 метров	9.55	11.27	12. 40
1300	1200	1100	Шестиминутный бег (м)	1000	900	800
24	20	18	Многоскоки 8 прыжков (м)	22	20	18
218	193	167	Прыжок в длину с места (см)	183	162	148
130	120	110	Прыжок в высоту (см)	120	110	100

120	110	105	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	130	120	115
52	46	40	Приседания (кол-во раз/мин)	44	38	34
41	35	30	Метание мяча 150 г (м)	27	21	19
24	20	18	Метание теннисного мяча (м)	20	17	15
350	280	250	Метание набивного мяча 1 кг (см)	310	250	210
4	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
13	9	5	Подтягивание из виса (раз)			
25	18	12	Подтягивание из виса лёжа (раз)	19	13	9
37	25	19	Отжимания от пола (раз)	16	11	7
27	24	20	Поднимание туловища 30 сек (раз)	24	18	15
50	40	34	Поднимание туловища 60 сек (раз)	44	35	31
+11	+6	+4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	+15	+8	+5

Форма аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

Аттестации по предмету «физическая культура» для детей с отклонениями в состоянии здоровья, освобожденных от практических занятий осуществляется в форме устного опроса обучающихся по теме урока (теория), презентации, реферата, тестирования, творческих работ (рисунки, поделки, кроссворды и пр.)