

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета

ГБОУ СОШ № 149

Протокол № 9 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 220 от 30.08.2021г.

Директор ГБОУ СОШ № 149

Степанова Е.В.



Рабочая программа по
Физической культуре

Для 5-9 класса

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 32A3DBA3B0BF2D99B64B9BC59CD5C4A1041332B2
Владелец: Степанова Елена Вадимовна
Действителен с 19.08.2020 до 19.11.2021

Санкт-Петербург
2021 год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями и дополнениями)
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения российской Федерации от 20.05.2020 года (с изменениями от 23.12.2020 года № 766).
4. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ № 149;
5. Учебный план ГБОУ СОШ № 149.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

Учебники для ученика:

1. Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных организаций. /М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М.- 5-е изд. - М: Просвещение, 2016г.

Учебники для учителя:

1. Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных организаций. /М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М.- 5-е изд. - М: Просвещение, 2016г.

Учебники для ученика:

1. Учебник. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. / В. И. Лях.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2016

Учебники для учителя:

2. Учебник. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. / В. И. Лях.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2016

При реализации рабочей программы возможно использование дистанционных образовательных технологий:

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития

отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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

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

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
 - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
 - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
 - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
 - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
 - соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 - расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм

во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

1. Промежуточная аттестация осуществляется в рамках положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и

промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ СОШ № 149
Калининского района Санкт-Петербурга.

2. Формы контроля: прием учебных нормативов, тестовая форма контроля
теоретико-методических знаний учащихся.

Критерии оценивания:

Учебные нормативы для 5 класса

		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	155	135	120
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270	350	275	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.0	11.2	11.4	11.3	11.4	12.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55	100	50	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28	28	23	15
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	34	27	20	21	17	14
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3	15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.40	3.00	2.60	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	5	4	3	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30

Контрольные нормативы для учащихся 6-х классов

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

Контрольные нормативы для учащихся 7-х классов

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	5,0	5,2	5,6	5,0	5,5	6,3
Бег 60 метров, сек.	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег, кросс 1000 метров, мин	-	-	-	4,00	4,30	5,00
Бег, кросс 1500 метров, мин	-	-	-	7,30	8,00	8,30
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	155
Метание мяча на дальность	39	31	23	26	19	16
Подтягивание	8	6	4	19	15	11
Прыжки через скакалку, 1 минута	110	90	80	120	105	90
Отжимание от пола	25	20	15	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа, 30	24	20	16	25	22	18
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Челночный бег 3х10 метров	8,3	8,6	9,3	8,7	9,5	10,0

Контрольные нормативы для учащихся 8-х классов

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	5,0	5,2	5,6	5,0	5,5	6,3
Бег 60 метров, сек.	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег, кросс 1000 метров, мин	-	-	-	4,00	4,30	5,00
Бег, кросс 1500 метров, мин	-	-	-	7,30	8,00	8,30
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	155
Метание мяча на дальность	39	31	23	26	19	16
Подтягивание	8	6	4	19	15	11
Прыжки через скакалку, 1 минута	110	90	80	120	105	90
Отжимание от пола	25	20	15	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа, 30	24	20	16	25	22	18
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Челночный бег 3x10 метров	8,3	8,6	9,3	8,7	9,5	10,0

Контрольные нормативы для учащихся 9-х классов

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13

19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин. сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя,	13	10	7	16	12	10
26	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	37 19	36 18	34,5 17	32 16	30 15,5	28 15

Критерии оценивания по физической культуре
Для тестовых ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

Для контрольных нормативов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух

		незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Содержание учебного предмета:

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Плавание. *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Вид контроля
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Легкая атлетика, беговые упражнения.	
2	История ФК.	
3	Легкая атлетика. Контрольный бег 30 м (60 м)	Сдача норм по легкой атлетике
4	Олимпийские Игры.	
5	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность, бег.	Сдача норм по легкой атлетике
6	Познай себя, рост, вес, осанка.	
7	Легкая атлетика. Челночный бег (3x10)	Сдача норм по легкой атлетике
8	Псих. Особенности возрастного развития	
9	Легкая атлетика. Развитие выносливости (круговая тренировка), бег, прыжки.	
10	Характер, темперамент.	
11	Спортивные игры . Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу	Визуальный контроль
12	Самовоспитание	
13	Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча шагом в низкой, высокой, средней стойке	
14	Самоконтроль.	
15	Спортивные игры (баскетбол). Броски одной двумя руками с места	
16	Влияние ФУ на системы организма ч.1.	
17	Спортивные игры (баскетбол). Игра по правилам мини-баскетбола	Визуальный контроль
18	Влияние ФУ на системы организма ч.2.	
19	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения, О.Р.У. с предметами	Визуальный контроль
20	Здоровье	
21	Гимнастика с элементами акробатики. Отжимание, упражнение на пресс	Визуальный контроль
22	Гигиена	
23	Спортивные игры. Подача вола в зоны	
24	Питание, питьевой режим.	
25	Спортивные игры. Переходы во время игры	
26	Закаливание	
27	Спортивные игры. Стойка игрока, перемещение в стойке, упр. С мячами	Визуальный контроль
28	Вредные привычки.	
29	Спортивные игры. Овладение техникой передвижения: остановок, поворотов	Визуальный контроль
30	Контроль за состоянием здоровья.	
31	Спортивные игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте	Визуальный контроль
32	Первая помощь при травмах.	
33	Спортивные игры. Прием мяча на месте в движении	Визуальный контроль
34	Легкая атлетика ч. 1.	

35	Спортивные игры. Подвижные игры с волейбольным мячом	Визуальный контроль
36	Легкая атлетика ч. 2.	
37	Спортивные игры. Передвижение, стойки игроков	Визуальный контроль
38	Гимнастика	
39	Спортивные игры. Учебная игра по упрощенным правилам	Визуальный контроль
40	Гимнастика: висы и упоры.	
41	Кроссовая подготовка 1000 м. О.Р.У.	Визуальный контроль
42	Акробатика	
43	Кроссовая подготовка 2000 м. О.Р.У.	Сдача норм
44	Баскетбол: правила, ТБ.	
45	Спортивные игры (баскетбол). Введение мяча в движении шагом	Визуальный контроль
46	Баскетбол: основные приемы игры.	
47	Спортивные игры (баскетбол). Бросок двумя руками с низу в движении	Визуальный контроль
48	Проверочная работа по баскетболу	тест
49	Спортивные игры (баскетбол). Действие игроков в защите	Визуальный контроль
50	Волейбол: правила игры.	
51	Спортивные игры (баскетбол). Игра по правилам баскетбола	Визуальный контроль
52	Волейбол: Приемы игры	
53	Спортивные игры. Прием мяча на месте в движении	Визуальный контроль
54	Проверочная работа по волейболу.	
55	Спортивные игры. Учебная игра по упрощенным правилам	Визуальный контроль
56	Гандбол: правила игры.	
57	Спортивные игры. Подача мяча, продолжение обучения	Визуальный контроль
58	Гандбол: Приемы игры.	
59	Спортивные игры . Действие игроков в атаке	Визуальный контроль
60	Гандбол: проверочная работа по гандболу.	
61	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 500-800 м.	Визуальный контроль
62	Подвижные игры.	
63	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 8-12 минут	Сдача норм
64	Футбол: правила игры.	
65	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции до 15 минут	Сдача норм по легкой атлетике
66	Футбол: Основные приемы игры.	
67	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места	
68	Лыжная подготовка.	
69	Плавание	
70	Плавание	
71	Плавание	
72	Плавание	
73	Плавание	
	Плавание	

74		
75	Плавание	
76	Плавание	
77	Плавание	
78	Плавание	
79	Плавание	
80	Плавание	
81	Плавание	
82	Плавание	
83	Плавание	
84	Плавание	
85	Плавание	
86	Плавание	
87	Плавание	
88	Плавание	
89	Плавание	
90	Плавание	
91	Плавание	
92	Плавание	
93	Плавание	
94	Плавание	
95	Плавание	
96	Плавание	
97	Плавание	
98	Плавание	
99	Плавание	
100	Плавание	
101	Плавание	
102	Плавание	

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Вид контроля
1	Плавание	
2	Физическая культура в школе.	
3	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Олимпийское движение (СССР). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	
4	Плавание	
5	Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	
6	Легкая атлетика. Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции. Бег (3х50). Специально беговые упражнения.	
7	Плавание	
8	Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.	
9	Легкая атлетика. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Бег с флажками».	
10	Плавание	
11	Самоконтроль в процессе физического воспитания.	
12	Легкая атлетика. ОРУ. Бег на результат 30 м.	
13	Плавание	
14	Физическая культура в системе общекультурных ценностей.	
15	Легкая атлетика. Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	
16	Плавание	
17	Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.	
18	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 5-6 м.	
19	Плавание	
20	Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека	
21	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (до 3кг) из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя в направлении броска с места.	
22	Плавание	
23	История развития физической культуры как дисциплины.	
24	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	
25	Плавание	
26	Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	
27	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости.	
28	Плавание	
29	Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.	
30	Волейбол. Техника безопасности на уроках игры в волейбол. История волейбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока.	
31	Плавание	
32	Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.	
33	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам волейбола (пионербол).	
34	Плавание	

35	История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения	
36	Волейбол. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	
37	Плавание	
38	История возникновения и развития Олимпийских игр.	
39	Волейбол. Взаимодействие игроков в нападении и защите	
40	Плавание	
41	Символика и атрибутика Олимпийских игр.	
42	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Встречные эстафеты с передачей мяча. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	
43	Плавание	
44	Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества	
45	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Подтягивания.	
46	Плавание	
47	Развитие Олимпийского движения в России.	
48	Гимнастика. Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые команды, пройденные в предыдущих классах.	
49	Плавание	
50	История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.	
51	Гимнастика. Правильная и неправильная осанка. Спортивная гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении.	
52	Плавание	
53	Возникновение и развитие гимнастики.	
54	Гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног.	
55	Плавание	
56	Спортивные игры. История возникновения и развития.	
57	Гимнастика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
58	Плавание	
59	История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)	
60	Баскетбол. Техника безопасности на уроках игры баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока.	
61	Плавание	
62	Плавание как вид спорта, история и развитие.	
63	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом.	
64	Плавание	
65	Легкая атлетика в системе физического воспитания.	
66	Баскетбол. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Основные приемы игры баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.	
67	Плавание	
68	Разновидности Легкой атлетики и её видов.	
69	Баскетбол. Техника отбора мяча. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов. Эстафеты.	

70	Плавание	
71	Лыжная подготовка в системе физического воспитания.	
72	Баскетбол. Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча. Отработка броска в кольцо. Игра в баскетбол.	
73	Плавание	
74	Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.	
75	Гандбол. Техника безопасности на уроках игры в гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	
76	Плавание	
77	Баскетбол: азбука баскетбола.	
78	Гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	
79	Плавание	
80	Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.	
81	Гандбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
82	Плавание	
83	Футбол правила игры.	
84	Гандбол. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	
85	Плавание	
86	Плавание и его воздействие на развитие организма школьника.	
87	Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	
88	Плавание	
89	Возникновение и развитие гимнастики.	
90	Футбол. Правила техники безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	
91	Плавание	
92	Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта.	
93	Футбол. Техника ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
94	Плавание	
95	Художественная гимнастика как вид спорта.	
96	Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	
97	Плавание	
98	Русские национальные виды спорта и игры.	
99	Футбол. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота.	
100	Плавание	
101	Национальные виды спорта и игры народов мира.	
102	Футбол. Подвижные игры для освоения техникой игры в футбол.	

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема урока	Вид контроля
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Олимпийское движение (СССР). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	
2	Легкая атлетика. Выдающиеся достижения выдающихся спортсменов на Олимпийских играх. Скоростной бег до 50 м.	
3	Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	
4	Легкая атлетика. Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции. Бег (3х50). Специально беговые упражнения.	
5	Легкая атлетика. ОРУ. Бег на результат 30 м.	
6	Предупреждение травматизма во время занятий отдельными видами спорта.	
7	Легкая атлетика. Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	
8	Легкая атлетика. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Бег с флажками».	
9	Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	
10	Легкая атлетика. Прыжки в длину с 7-9 шагов способом «согнув ноги». Обучение подбору разбега, отталкивания.	
11	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 5-6 м.	
12	Оказание первой доврачебной помощи при травмах, возникших в результате несоблюдения техники безопасности на занятиях по физической культуре.	
13	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	
14	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (до 3кг) из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя в направлении броска с места.	
15	Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	
16	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	
17	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м).	
18	Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.	
19	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости.	
20	Волейбол. Техника безопасности на уроках игры в волейбол. История волейбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока.	
21	Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.	
22	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам волейбола (пионербол).	
23	Волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:1, 3:1, 2:2,3:2,3:3). Бег с изменением направления, скорости, челночный бег.	
24	Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.	

25	Волейбол. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	
26	Волейбол. Взаимодействие игроков в нападении и защите	
27	Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.	
28	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Встречные эстафеты с передачей мяча. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	
29	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	
30	Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни.	
31	Волейбол. Игры с элементами волейбола (пионербол). Подтягивания.	
32	Гимнастика. Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые команды, пройденные в предыдущих классах.	
33	Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.	
34	Гимнастика. Основная гимнастика. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	
35	Гимнастика. Правильная и неправильная осанка. Спортивная гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении.	
36	Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	
37	Гимнастика. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	
38	Гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног.	
39	Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	
40	Гимнастика. Простые связки упражнений общеразвивающей направленности.	
41	Гимнастика. Техника выполнения висов. Опорные прыжки.	
42	История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.	
43	Гимнастика. Два кувырка вперед слитно. Акробатическая связка.	
44	Гимнастика. «Мост» из положения стоя с помощью.	
45	Разновидности Легкой атлетики и её видов.	
46	Гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.	
47	Гимнастика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
48	Олимпийские игры Древней Греции.	
49	Гимнастика. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.	
50	Баскетбол. Техника безопасности на уроках игры баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока.	
51	Становление и развитие современных Олимпийских игр.	
52	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом.	
53	Баскетбол. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Основные приемы игры баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.	
54	Символы и атрибутика Олимпийских игр.	

55	Баскетбол. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Бросок мяча с места и в движении без сопротивления соперника.	
56	Баскетбол. Техника отбора мяча. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов. Эстафеты.	
57	Спортивные игры. История возникновения и развития.	
58	Баскетбол. Верхняя и нижняя передачи. Двух-очковый бросок.	
59	Баскетбол. Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча. Трех-очковый бросок. Игра в баскетбол.	
60	Баскетбол: азбука баскетбола.	
61	Гандбол. Техника безопасности на уроках игры в гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	
62	Гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	
63	Футбол правила игры.	
64	Гандбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
65	Гандбол. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	
66	Волейбол правила игры.	
67	Гандбол. Техника игры в защите. Блокировка броска.	
68	Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	
69	Гандбол правила игры.	
70	Гандбол. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	
71	Футбол. Правила техники безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	
72	Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.	
73	Футбол. Техника ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
74	Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	
75	Плавание как вид спорта, история и развитие.	
76	Футбол. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра по упрощенным правилам.	
77	Футбол. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота.	
78	Воздействие занятий физической культурой и спортом на организм.	
79	Футбол. Подвижные игры для освоения техникой игры в футбол.	
80	Футбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	
81	Возникновение и развитие гимнастики.	
82	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	
83	Легкая атлетика. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	

84	Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта.	
85	Легкая атлетика. Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции. Бег (3х50). Специально беговые упражнения.	
86	Легкая атлетика. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Бег с флажками».	
87	Основные особенности занятий спортом учащихся школьного возраста.	
88	Легкая атлетика. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Обучение подбору разбега, отталкивания.	
89	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 5-6 м.	
90	Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.	
91	Легкая атлетика. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	
92	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	
93	Особенности игрового и соревновательного метода в физическом воспитании.	
94	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости.	
95	Кроссовая подготовка. Кросс до 15 минут. Эстафеты.	
96	Тенденции развития современного спорта в мире.	
97	Легкая атлетика. Бег с препятствиями и на местности.	
98	Легкая атлетика. Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжки и много-скоки.	
99	Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	
100	Легкая атлетика. Эстафеты. Старты из различных исходных положений.	
101	Легкая атлетика. Вредные привычки. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Итоги учебного года	
102	Русские национальные виды спорта и игры.	

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Вид контроля
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Олимпийское движение (СССР). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	
2	Легкая атлетика. Выдающиеся достижения выдающихся спортсменов на Олимпийских играх. Скоростной бег до 50 м.	
3	Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	
4	Легкая атлетика. Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции. Бег (3х50). Специально беговые упражнения.	
5	Легкая атлетика. ОРУ. Бег на результат 30 м.	
6	Предупреждение травматизма во время занятий отдельными видами спорта.	
7	Легкая атлетика. Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	
8	Легкая атлетика. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Бег с флажками».	
9	Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	
10	Легкая атлетика. Прыжки в длину с 7-9 шагов способом «согнув ноги». Обучение подбору разбега, отталкивания.	
11	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 5-6 м.	
12	Оказание первой доврачебной помощи при травмах, возникших в результате несоблюдения техники безопасности на занятиях по физической культуре.	
13	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	
14	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (до 3кг) из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя в направлении броска с места.	
15	Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	
16	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	
17	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м).	
18	Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.	
19	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости.	
20	Волейбол. Техника безопасности на уроках игры в волейбол. История волейбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока.	
21	Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	
22	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам волейбола (пионербол).	
23	Волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:1, 3:1, 2:2,3:2,3:3). Бег с изменением направления,	

	скорости, челночный бег.	
24	Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.	
25	Волейбол. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	
26	Волейбол. Взаимодействие игроков в нападении и защите	
27	Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.	
28	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Встречные эстафеты с передачей мяча. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	
29	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	
30	Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.	
31	Волейбол. Игры с элементами волейбола(пионербол). Подтягивания.	
32	Гимнастика. Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые команды, пройденные в предыдущих классах.	
33	Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни.	
34	Гимнастика. Основная гимнастика. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	
35	Гимнастика. Правильная и неправильная осанка. Спортивная гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении.	
36	Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.	
37	Гимнастика. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	
38	Гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой.	
39	Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	
40	Гимнастика. Простые связки упражнений общеразвивающей направленности.	
41	Гимнастика. Техника выполнения висов. Опорные прыжки.	
42	Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	
43	Гимнастика. Два кувырка вперед слитно. Акробатическая связка.	
44	Гимнастика. «Мост» из положения стоя с помощью.	
45	История становления спорта и развития легкой атлетики как вида.	
46	Гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.	
47	Гимнастика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
48	Разновидности Легкой атлетики и её видов.	
49	Гимнастика. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.	
50	Баскетбол. Техника безопасности на уроках игры баскетбол.	

	История баскетбола. Стойки игрока.	
51	Олимпийские игры Древней Греции.	
52	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом.	
53	Баскетбол. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Основные приемы игры баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.	
54	Становление и развитие современных Олимпийских игр.	
55	Баскетбол. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Бросок мяча с места и в движении без сопротивления соперника.	
56	Баскетбол. Техника отбора мяча. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов. Эстафеты.	
57	Символы и атрибутика Олимпийских игр.	
58	Баскетбол. Верхняя и нижняя передачи. Двух-очковый бросок.	
59	Баскетбол. Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча. Трех-очковый бросок. Игра в баскетбол.	
60	Спортивные игры. История возникновения и развития.	
61	Гандбол. Техника безопасности на уроках игры в гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	
62	Гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	
63	Баскетбол: азбука баскетбола.	
64	Гандбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
65	Гандбол. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	
66	Футбол правила игры	
67	Гандбол. Техника игры в защите. Блокировка броска.	
68	Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	
69	Волейбол правила игры.	
70	Гандбол. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	
71	Футбол. Правила техники безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	
72	Гандбол правила игры.	
73	Футбол. Техника ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
74	Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	
75	Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.	
76	Футбол. Позиционное нападение без изменения позиций	

	игроков. Учебная игра по упрощенным правилам.	
77	Футбол. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота.	
78	Плавание как вид спорта, история и развитие.	
79	Футбол. Подвижные игры для освоения техникой игры в футбол.	
80	Футбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	
81	Воздействие занятий физической культурой и спортом на организм.	
82	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	
83	Легкая атлетика. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	
84	Возникновение и развитие гимнастики.	
85	Легкая атлетика. Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции. Бег (3х50). Специально беговые упражнения.	
86	Легкая атлетика. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Бег с флажками».	
87	Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта.	
88	Легкая атлетика. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Обучение подбору разбега, отталкивания.	
89	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 5-6 м.	
90	Основные особенности занятий спортом учащихся школьного возраста.	
91	Легкая атлетика. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	
92	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	
93	Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.	
94	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости.	
95	Кроссовая подготовка. Кросс до 15 минут. Эстафеты.	
96	Особенности игрового и соревновательного метода в физическом воспитании.	
97	Легкая атлетика. Бег с препятствиями и на местности.	
98	Легкая атлетика. Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжки и много-скоки.	
99	Тенденции развития современного спорта в мире.	
100	Легкая атлетика. Эстафеты. Старты из различных исходных положений.	
101	Легкая атлетика. Вредные привычки. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Итоги учебного года	
102	Русские национальные виды спорта и игры.	

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Вид контроля
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках в зале и улице. Основы знаний о физической культуре. ОРУ.	
2	Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением 30-60 метров. Прыжок в длину с разбега.	
3	Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.	
4	Легкая атлетика. Челночный бег 3х10 метров. Прыжок в длину с места. Спортивные игры	
5	Легкая атлетика. Бег 500 метров. Метание мяча на дальность.	
6	Воздействие средств физической культуры и спорта, на организм человека.	
7	Легкая атлетика. Бег 1500-2000 метров. Метание мяча на дальность	
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Метание мяча. Спортивные игры.	
9	Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	
10	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Метание мяча на дальность. Челночный бег 5х10 метров	
11	Легкая атлетика. Тройной прыжок. Метание мяча. Челночный бег 5х10 метров.	
12	Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.	
13	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Спортивные игры.	
14	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 100 м).	
15	Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.	
16	Кроссовая подготовка. СБУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	
17	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.	
18	Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).	
19	Волейбол. Техника безопасности на уроках игры в волейбол. История волейбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока.	
20	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	
21	Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.	
22	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах. Верхний пас над собой. Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6 метров.	
23	Волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прием мяча сверху двумя руками.	
24	Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	
25	Волейбол. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании	

	с прыжками и метаниями. Игра в волейбол.	
26	Волейбол. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	
27	Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.	
28	Волейбол. Встречные эстафеты с передачей мяча. Подвижная игра с элементами волейбола.	
29	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебно тренировочная игра в волейбол.	
30	Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни.	
31	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	
32	Гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой.	
33	Понятия телосложения и характеристика его основных типов.	
34	Гимнастика. Упражнения на гибкость. Техника Стойки на лопатках.	
35	Гимнастика. ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке. Подтягивание. Подвижные игры.	
36	Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.	
37	Гимнастика. Техника кувырка вперед и назад. «Мост» из положения лежа.	
38	Гимнастика. Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.	
39	Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.	
40	Гимнастика. Переворот вправо (влево) «колесо». Кувырок вперед с поворотом на 180. Равновесие.	
41	Гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.	
42	Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.	
43	Гимнастика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
44	Гимнастика. Техника выполнения висов. Опорные прыжки.	
45	Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	
46	Гимнастика. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на матах. Подвижные игры.	
47	Гимнастика. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.	
48	Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.	
49	Баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника.	
50	Баскетбол. Ведение мяча в средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	

51	Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	
52	Баскетбол. Броски в кольцо после ведения. Штрафной бросок.	
53	Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Броски в кольцо с точек.	
54	Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.	
55	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Спортивные игры.	
56	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра 5х5.	
57	Олимпийские игры Древней Греции.	
58	Баскетбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	
59	Гандбол. Техника безопасности на уроках игры в гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	
60	Становление и развитие современных Олимпийских игр.	
61	Гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	
62	Гандбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
63	Символы и атрибутика Олимпийских игр.	
64	Гандбол. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	
65	Гандбол. Техника игры в защите. Блокировка броска.	
66	Развитие Олимпийского движения в России.	
67	Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	
68	Гандбол. Учебно-тренировочная игра.	
69	Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.	
70	Футбол. Правила техники безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	
71	Футбол. Техника ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
72	История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.	
73	Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	
74	Футбол. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра по упрощенным правилам.	
75	Возникновение и развитие гимнастики.	
76	Футбол. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота.	
77	Футбол. Подвижные игры для освоения техникой игры в футбол.	
78	Спортивные игры. История возникновения и развития.	
79	Футбол. Учебно-тренировочная игра в футбол.	
80	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках в зале и улице. Основы знаний о физической культуре. ОРУ.	

81	История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)	
82	Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением 30-60 метров. Прыжок в длину с разбега.	
83	Легкая атлетика. Челночный бег 3х10 метров. Прыжок в длину с места. Спортивные игры	
84	Плавание как вид спорта, история и развитие.	
85	Легкая атлетика. Бег 500 метров. Метание мяча на дальность.	
86	Легкая атлетика. Бег 1500-2000 метров. Метание мяча на дальность	
87	Русские национальные виды спорта и игры.	
88	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Метание мяча. Спортивные игры.	
89	Легкая атлетика. Тройной прыжок. Метание мяча. Челночный бег 5х10 метров	
90	Особенности игрового и соревновательного метода в физическом воспитании.	
91	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 100 м).	
92	Кроссовая подготовка. СБУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	
93	Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.	
94	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.	
95	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Метание мяча на дальность. Челночный бег 5х10 метров	
96	Тенденции развития современного спорта в мире.	
97	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Спортивные игры.	
98	Легкая атлетика. Эстафеты. Старты из различных исходных положений	
99	Основные особенности занятий спортом учащихся школьного возраста.	
100	Легкая атлетика. Бег с препятствиями и на местности.	
101	Легкая атлетика. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Итоги учебного года	
102	Роль и значение прикладных видов спорта.	