

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 31»**

**Основная образовательная программа  
основного общего образования**

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»**

5-9 классы

Срок освоения 5 лет

**Составитель:**  
Кузнецова Н.В.,  
учитель физической культуры

**2022**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021г. №287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021г., рег. номер—64101) (далее—ФГОСООО), Примерной рабочей программой основного общего образования по физической культуре (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.), Программы воспитания МАОУ «Средняя общеобразовательная школа 31», с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение Примерной рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической

культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование»

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. *Вариативные модули* объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

#### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Обязательный учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Срок освоения рабочей программы: 5-9 классы, 5 лет

##### **Количество часов в учебном плане на изучение предмета**

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	2	68
6 класс	2	68
7 класс	2	68
8 класс	2	68
9 класс	2	68

**УЧЕБНИКИ:** Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М., Просвещение 2016.

Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях – М., Просвещение 2018.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, 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 предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры 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, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики) Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*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 корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом

**Волейбол** Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

**Футбол** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

## **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 её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий 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 естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест 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 физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-

координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагами лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика»* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и прыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль «Зимние виды спорта»* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*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 разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

Футбол Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

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

## 7 КЛАСС

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

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных

качеств личности современного человека.

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

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»**

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

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

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

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

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

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

**Футбол** Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

## 8 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»**  
Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

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

## 9 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. **Физическое совершенствование.** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Модуль «Гимнастика».*

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Плавание».* Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение обучающимися результатов, отвечающих требованиям ФГОС к освоению основной образовательной программы основного общего образования.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности школы в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

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

физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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**

### **5 КЛАСС**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

1. выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного

отдыха и досуга;

2. 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;
3. составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
4. осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкульт-минуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
5. выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
6. выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
7. 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);
8. передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
9. выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
10. демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
11. передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;
12. 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);
13. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

1. характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
2. измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
3. контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
4. готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
5. отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
6. составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных

- упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
7. выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений (девочки);
  8. выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
  9. выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
  10. выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
  11. 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);
  12. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

1. проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
2. объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
3. объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
4. 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);
5. выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
6. составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук иног (девушки);
7. выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
8. выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами

«наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

9. выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
10. выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
11. 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);
12. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **8 КЛАСС**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

1. проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
2. анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
3. проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
4. составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
5. выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
6. выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскака; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
7. выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
8. выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
9. выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация

- передвижения);
10. соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
  11. выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
  12. выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
  13. 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);
  14. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **9 КЛАСС**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

1. 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;
2. понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
3. объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
4. использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
5. измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
6. определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
7. составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
8. составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
9. составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

10. составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
11. совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
12. совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
13. соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
14. выполнять повороты кувырком, маятником;
15. выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
16. 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;
17. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УРОКА (СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ МАОУ «СОШ № 31»)**

Воспитательный потенциал уроков реализуется с учетом содержания модулей «Рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ № 31»:

<i>Инвариантные модули</i>	
<b>Название</b>	<b>Содержание модуля</b>
<b>Модуль «Школьный урок»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</li> <li>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению</li> </ul>

	<p>доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> <li>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</li> </ul>
<b>Модуль «Профориентация»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- профориентационные игры: деловые игры, квесты, решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять определенную позицию), расширяющие знания школьников о типах профессий, о способах выбора профессий, о достоинствах и недостатках той или иной интересной школьникам профессиональной деятельности;</li> <li>-экскурсии на предприятия города, дающие школьникам начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии;</li> <li>- посещение профориентационных выставок, ярмарок профессий, тематических профориентационных парков, дней открытых дверей в средних специальных учебных заведениях и вузах;</li> <li>- совместное с педагогами изучение интернет ресурсов, посвященных выбору профессий, прохождение профориентационного онлайн-тестирования, прохождение онлайн курсов по интересующим профессиям и направлениям образования;</li> <li>- участие в работе всероссийских профориентационных проектов, созданных в сети интернет: просмотр лекций, решение учебно-тренировочных задач, участие в мастер- классах, посещение открытых уроков;</li> <li>- освоение школьниками основ профессии в рамках предмета</li> </ul>
<b>Вариативные модули</b>	
<b>Название</b>	<b>Содержание модуля</b>
<b>Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»</b>	- пешие прогулки, экскурсии в музей, в картинную галерею, на предприятие, на природу
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- размещение на стендах регулярно сменяемых экспозиций: творческих работ школьников, позволяющих им реализовать свой творческий потенциал, а также знакомящих их с работами друг друга; картин определенного художественного стиля, знакомящего школьников с разнообразием эстетического осмысления мира; фотоотчетов об интересных событиях, происходящих в школе (проведенных ключевых делах, интересных экскурсиях, походах, встречах с интересными людьми и т.п.);</li> <li>- озеленение пришкольной территории;</li> <li>- регулярная организация и проведение конкурсов творческих проектов по благоустройству различных участков пришкольной территории.</li> </ul>
<b>Модуль « Школа – территория здоровья»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков безопасности и формирования безопасной среды в школе, в быту, на отдыхе;</li> <li>- формирование представлений об информационной безопасности, о девиантном поведении;</li> </ul>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- профилактика правонарушений среди несовершеннолетних и выполнение профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде;</li><li>- формирование у учащихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья;</li><li>- формирование у учащихся навыков сохранения собственного здоровья, овладение здоровьесберегающими технологиями в процессе обучения и во внеурочное время;</li><li>- формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни.</li></ul> |
|--|---|

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС (68 часов)**

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности	Цифровые образовательные ресурсы
<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья,</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</li> <li>• высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам</li> </ul> <p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</li> <li>• задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой,</li> </ul>	<p>Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/</a></p> <p>Урок «Исторические сведения о Древних Олимпийских играх» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/</a></p> <p>Урок «История завершения Олимпийских игр древности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/</a></p>

	<p>организацией отдыха и досуга Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</p>	<p>тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</li> <li>анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</li> <li>устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</li> </ul>	
<p>Способы самостоятельной деятельности (4 ч)</p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</li> <li>устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</li> </ul>	<p>Урок «Режим дня» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/</a></p> <p>Урок « Основные показатели физического развития» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/</a></p> <p>Урок « Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ)</p>

	<p>видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</li> <li>• составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</li> </ul> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении;</li> <li>• «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</li> <li>• приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</li> <li>• устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов,</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/</a></p> <p>Урок « Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/</a></p> <p>Урок « Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/</a></p> <p>Урок « Как составлять комплексы упражнений для оздоровительной гимнастики» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/</a></p> <p>Урок «Физическая нагрузка и особенности ее дозирования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/</a></p> <p>Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/</a></p> <p>Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ)</p>
--	--	---	---

	<p>занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.</p>	<p>нарушение кровообращения).</p> <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов) Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):</li> <li>• выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;</li> <li>• заполняют таблицу индивидуальных показателей.</li> </ul> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;</li> <li>• составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/</a></p>
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</li> <li>• устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</li> <li>• знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</li> <li>• устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</li> </ul> <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);</li> <li>• разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;</li> <li>• разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;</li> </ul> <p><i>Мини-исследование.</i> Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка,</p>	
--	--	--	--

		<p>физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;</li> <li>• сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;</li> <li>• проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.</li> </ul> <p><i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют дневник физической культуры.</li> </ul>	
<p>Физическое совершенствование ( 51 ч). <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;</li> <li>• записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения</p>	<p>Урок « Утренняя гимнастика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/</a></p> <p>Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/</a></p> <p>Урок «Гимнастика для глаз» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/</a></p> <p>Урок « Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/</a></p> <p>Урок «Развитие гибкости»</p>

	<p>занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p>	<p>дыхательной и зрительной гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;</li> <li>• разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</li> <li>• закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</li> <li>• записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;</li> <li>• разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняющих из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие координации»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</li> </ul>	<p>(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/</a></p> <p>Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/</a></p> <p>Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/</a></p>
--	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</li> <li>• составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</li> <li>• составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.</li> </ul>	
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики)</p> <p>Опорные прыжки: через</p>	<p><i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;</li> <li>• описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</li> <li>• совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя</li> </ul>	<p>Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/</a></p> <p>Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/</a></p> <p>Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/</a></p>

	<p>гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым</p>	<p>ногами в группировке);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;</li> <li>• совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;</li> <li>• описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;</li> <li>• определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</li> <li>• разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд</p>	
--	--	--	--

	<p>способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правыми левым боком способом «удерживая за плечи».</p>	<p>ноги «скрестно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;</li> <li>• описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</li> <li>• определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;</li> <li>• выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;</li> <li>• уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; б описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</li> <li>• определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</li> </ul>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла»(девочки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;</li> <li>• уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</li> <li>• описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;</li> <li>• повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</li> <li>• определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;</li> <li>• разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема:</p>	
--	--	---	--

		<p>«Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;</li> <li>• разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</li> <li>• контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;</li> <li>• знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;</li> <li>• разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на</p>	
--	--	---	--

		<p>гимнастической скамейке в парах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;</li> <li>• разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;</li> <li>• знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;</li> <li>• описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</li> <li>• разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;</li> <li>• разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км <i>Учебный диалог</i>. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой»</li> </ul>	<p>Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/</a></p>

	<p>длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;</li> <li>• разучивают стартовое и финишное ускорение;</li> <li>• разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей». <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;</li> <li>• определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</li> <li>• разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в</li> </ul> </li></ul>	
--	---	--	--

		<p>полной координации.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</li> <li>• анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</li> <li>• разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</li> <li>• метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным</li> </ul>	<p>Урок «Лыжные гонки» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/</a></p>

	<p>на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.</p>	<p>двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;</li> <li>• повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</li> <li>• контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>• применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной</li> </ul>	
--	---	--	--

		<p>скоростью.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</li> <li>• разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;</li> <li>• разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;</li> <li>• контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;</li> <li>• контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке,</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;</li> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;</li> <li>• разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;</li> <li>• контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>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 корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</li> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми и левым боком (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями</p>	<p>Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/</a></p>

		<p>учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</li> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</li> <li>• разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>• описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</li> <li>• разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки</li> </ul>	
--	--	---	--

		и предлагают способы их устранения (работа в группах).	
<u>Волейбол</u>	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</li> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</li> <li>• разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</li> <li>• контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику приёма и</li> </ul>	Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/</a>

		<p>передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</li> </ul>	
<u>Футбол</u>	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения</li> </ul>	Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/</a>

	<p>«по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).</p>	<p>футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;</li> <li>• описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;</li> <li>• определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</li> <li>• разучивают технику обводки учебных конусов;</li> <li>• контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Спорт» (10 ч)</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:</p>	<p>Урок «Готов к труду и обороне – Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/les/son/7439/start/">https://resh.edu.ru/subject/les/son/7439/start/</a></p> <p>Урок «Национальные виды спорта народов Российской Федерации» (РЭШ)</p>

	<p>спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/</a></p>
--	--	---	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
(68 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество во часов	Дата изучения	Примечание
<b>Знания о физической культуре.</b>		<b>3</b>		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	1		
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	1		
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1		
<b>Физическое совершенствование.</b>		<b>51</b>		
<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>		<b>11</b>		
4.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1		
5-6.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	2		
7-8.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	2		
9-10.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	2		
11.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1		
12.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	1		
13-14.	Метание малого мяча на дальность.	2		
<b>Способы самостоятельной деятельности.</b>		<b>4</b>		
15.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1		
16.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	1		
17.	Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1		
18.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной	1		

	пробы.			
<b>Модуль Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>7</b>		
19.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1		
20.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	1		
21.	Ведение дневника физической культуры. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1		
22-23.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Ведение баскетбольного мяча.	2		
24-25.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	2		
<b>Модуль «Гимнастика».</b>		<b>12</b>		
26.	Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперёд в группировке.	1		
27-28.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Кувырок назад в группировке.	2		
29.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1		
30-31.	Упражнения утренней зарядки. Кувырок назад из стойки на лопатках.	2		
32-33.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Опорный прыжок на гимнастического козла.	2		
34-35.	Водные процедуры после утренней зарядки. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	2		
36.	Упражнения на развитие координации. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1		
37.	Упражнения на формирование телосложения. Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1		
<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b>		<b>7</b>		
38-39.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	2		
40.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способы передвижения на лыжах для развития выносливости.	1		
41.	Повороты на лыжах способом переступанием.	1		
42.	Подъем в горку на лыжах способом «лесенка».	1		
43.	Спуск на лыжах с пологого склона.	1		
44.	Преодоление небольших препятствий при	1		

	спусках с пологого склона.			
<b>Модуль Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>7</b>		
45.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1		
46-47.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	2		
48-49.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	2		
50-51.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	2		
<b>Спорт</b>		<b>10</b>		
52-61.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.			
<b>Модуль Спортивные игры. Футбол.</b>		<b>7</b>		
62.	Удар по неподвижному мячу.	1		
63-64.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	2		
65.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
66.	Ведение футбольного мяча.	1		
67-68.	Обводка мячом ориентиров.	2		

### Контрольные упражнения.

Упражнение	оценка					
	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300 м, мин.с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,00 и меньше	1.00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м., мин,с	5.20 и меньше	5.21-7.20	7.21 и больше	4.45 и меньше	4.46-6.45	6.46 и больше
Бег 1500 м, мин,с	9.00 и меньше	9.01-10.29	10.30 и больше	8.50 и меньше	8.51-9.39	10.00 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	104-85	84 и меньше	110 и больше	109-90	89 и меньше
Метание мяча (150г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше
Бег на лыжах 1 км (м,с)	7.00 и меньше	7.01-8.00	8.01 и больше	6.30 и меньше	6.31-7.39	7.40 и больше
Бег на лыжах 2 км (м,с)	Без учета времени					
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3x10м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и больше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из вися лежа; мальчики из вися) кол-во раз	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с	16 и больше	15-10	9 и меньше	22 и больше	21-12	11 и меньше